idee Université Populaire

SAISON 2015-2016

www.ideeup.org

Se cultiver et échanger *(conférences, découvertes du patrimoine)*
Se former *(langues, informatique, multimédia)*
S'évader *(voyages, escapades et excursions)*
Découvrir et s'épanouir *(gastronomie, jardins et création, bien-être...)*

Mardi 1er septembre 2015

L'IDEE-UP fait sa rentrée ! Ouverture des bureaux à 13h30…

Cliquez www.ideeup.org ! Pour découvrir la nouvelle saison 2015-2016, l'agenda et toutes les actualités de l'IDEE-UP

Des juniors aux seniors…

- Conférences accessibles à tous sans condition d'adhésion
- Ateliers linguistiques diversifiés, en petits groupes et animés par des intervenants natifs
- Prise en charge CPF (Compte Personnel de Formation – ancien DIF)
- Inscriptions tout au long de l'année
- Flexibilité des horaires (cours et activités en journée ou en soirée)
- Paiements fractionnés
- Chèques vacances acceptés

Accueil et horaires (hors congés scolaires) :

Ecole Raymond Aubert – 25 rue de la 1ère Armée Française
BP 254 – 90005 BELFORT CEDEX
Tél : 03 84 28 70 96 – Fax : 03 84 28 76 10
Courriel : **ideeup@gmail.com**

› Lundi à jeudi de 13h30 à 19h
› Vendredi de 13h30 à 18h
› Samedi de 09h à 12h (**de septembre à février**)

Retrouvez régulièrement toute l'actualité de l'UP dans l'Est Républicain-Le Pays, BHM Mag +, Belfort Mag, Vivre le Territoire, Zoom Magazine, la Gazette !

Charte graphique : Staccato || www.staccato.fr
Mise en page : Imp. Schraag - Trévenans

Rendez-vous chez IDEE avec Optymo

Retrouvez notre offre de mobilité sur www.optymo.fr

N° Vert 0 800 304 863 (appel gratuit depuis une ligne fixe)

Espace Optymo - Rue de Madrid - **Agence Optymo** - Bd Carnot - Belfort | **www.optymo.fr**

optymo

LES ÉVÈNEMENTS DE LA RENTRÉE !

Les dates à retenir...

Pour toute inscription avant le 31 août 2015 !

Remise exceptionnelle de 10 % sur les cours de langues (anglais, allemand, italien, espagnol, Langue des Signes Française).

Bulletin d'inscription téléchargeable depuis le site Internet (onglet kiosque) !

Samedi 19 septembre 2015 de 9h à 15h

Journée de rentrée dans les locaux de l'IDEE-UP : pour vous inscrire, tester des ateliers, rencontrer les intervenants en langues et déguster plein de bonnes choses.
Voir détail sur le site internet. ***Entrée libre***

Lundi 05 octobre 2015

Démarrage des cours de langues : pensez à votre capital CPF
(Compte Personnel de Formation – ancien DIF)
Anglais, espagnol, italien, allemand, Langue des Signes Française, Français Langue Étrangère.
Inscriptions tout au long de l'année, cours dans la journée ou en soirée.

Mardi 06 octobre 2015 à 18h15

Conférence de rentrée : Kithara : « une histoire de la guitare »
animée par **David DEMANGE, directeur du MOLOCO, Espaces Musiques Actuelles du Pays de Montbéliard**
Lieu : IDEE-UP
Avec des intermèdes musicaux

Vendredi 09 octobre 2015 à 14h00 ou 17h00

Réunion annuelle des bénévoles du Club Voyages. **Présentation du programme complet et détaillé des voyages, des escapades, des excursions et des découvertes du patrimoine de la saison 2015/2016.**
Lieu : IDEE-UP – ***Entrée libre***

Lundi 02 novembre 2015

Démarrage des cours de langues dites « rares » :
arabe, chinois, japonais, russe, etc.
Cours en soirée, de 18h30 à 20h.

NOUVEAUTÉS
Durée plus longue pour les cours de langues.
L'informatique à la carte et à votre rythme…
Des cours de français pour francophones.
Une présentation des activités par SAISON, pour plus de lisibilité. Des compléments d'information sur le site internet tout au long de l'année.
Des dates blanches pour les conférences, au fil de l'actualité.
Des nouveautés pour chaque saison à découvrir sur le site internet de l'IDEE-UP.

SOMMAIRE

Les évènements de la rentrée ! ..... **p. 3**
Le mot du président ..... p. 6
Bulletin d'adhésion et d'inscription 2015/2016 ..... **p. 7**
Informations pratiques : l'UP « Mode d'emploi » ..... p. 9

L'UP… pour se cultiver et échanger

Conférences Grand public/ Les mardis de l'UP ..... p. 13
Histoire et Histoire locale - Littérature et philo - Arts - Questions de société - Sciences et techniques
Les ateliers du savoir / Les lundis de l'UP ..... p. 20
L'UP des juniors : écoles élémentaires et collèges ..... p. 24
Découvertes du patrimoine ..... p. 27
L'UP des seniors : conférences en EHPAD et maisons de retraite p. 29

L'UP… pour se former

Les langues ..... p. 33
L'apprentissage des langues - Le déroulement des cours
Le projet pédagogique de l'UP ..... p. 33
Langues courantes : anglais, allemand, espagnol, italien ..... p. 35
Le tour du monde des langues : arabe, chinois, japonais, russe ..... p. 39
L'UP des juniors ..... p. 40
Langue des Signes Française (LSF) ..... p. 41
Français Langue Étrangère (FLE) / French as a foreign language ..... p. 43
Test de Connaissance du Français (TCF) ..... p. 47
Révision du français ***NOUVEAUTÉ*** ..... p. 48
Informatique et multimédia *NOUVEAUTÉ* ..... p. 49
Cours et ateliers personnalisés : Maîtriser l'environnement informatique - Bureautique - Internet - Le traitement d'images

L'UP… pour s'évader

Voyages - Escapades - Excursions ..... p. 55

L'UP… pour découvrir et s'épanouir

L'automne
Les saveurs du palais ..... p. 61
Consommer autrement ..... p. 63
Savoir : savoir-faire, savoir-être ..... p. 64
Nature et jardin ..... p. 66

L'hiver
Les saveurs du palais ..... p. 68
Consommer autrement ..... p. 70
Savoir : savoir-faire, savoir-être ..... p. 70
Nature et jardin ..... p. 72

Le printemps
Les saveurs du palais ..... p. 74
Consommer autrement ..... p. 76
Savoir : savoir-faire, savoir-être ..... p. 77
Nature et jardin ..... p. 78

Les valeurs de l'UP ..... p. 79
Faire financer votre formation .....p. 80
La Foire aux livres de Belfort .....p. 82
Index ..... p. 84
Informations Optymo .....p. 86

C'est en 2000-2001 que le dessinateur VEESSE a réalisé au profit de l'IDEE-UP les caricatures incluses dans le catalogue (Copyright. Tous droits réservés)

Le mot du président

L'IDEE-UP, fidèle à sa tradition, entame une nouvelle saison en s'appuyant à la fois sur des formations qui ont fait leurs preuves et qui représentent des valeurs sûres de notre catalogue et des nouveautés qui ouvrent des horizons encore inexplorés.
L'objectif, dans l'esprit d'une formation tout au long de la vie, est de satisfaire tous les goûts, toutes les envies, de fournir une réponse adaptée aux demandes, de s'adresser à un public varié tant au niveau social qu'au niveau générationnel.
De plus, cette saison représente aussi, pour l'IDEE-UP, un renouveau partiel des instances dirigeantes afin de consolider, sur des bases déjà affermies, l'avenir de notre association.
Parmi les activités qui constituent les piliers de notre catalogue, vous retrouverez :

- les conférences,
- les cours de langues,
- les voyages, excursions et découvertes du patrimoine

Pour ce qui concerne les nouveautés, il faut mentionner tout particulièrement :

- Pour une plus grande lisibilité, la présentation est organisée suivant les saisons.
- La durée des cours de langue a été rallongée suivant ainsi le souhait de nombreux auditeurs.
- Une pédagogie différenciée est appliquée à l'informatique sous forme d'Ateliers Pédagogiques Personnalisés (APP) afin de répondre aux besoins individuels de chaque apprenant.
- Des cours de langue française pour les francophones.
- Un grand thème transversal sur la famille qui se déclinera sous la forme de conférences, d'ateliers et notamment une conférence particulière sur « familles et école ».
- Certaines activités comporteront une partie plus ciblée sur des thèmes d'actualité comparables à nos dates blanches pour les conférences.
- Et toujours notre site internet qui est mis à jour et constamment rendu attractif et convivial.

Je tiens tout particulièrement à rendre hommage au travail et à l'investissement fournis, tant par nos permanents que par nos bénévoles, sans qui tout cela ne serait pas possible. Leur collaboration au sein des instances et des commissions génère un état d'esprit d'harmonie efficace qui œuvre sans relâche pour la bonne gouvernance et le développement de notre association.
Enfin, je remercie chaleureusement Alain Meyer, mon prédécesseur, pour avoir su, avec son professionnalisme et son charisme habituels, sa grande capacité d'être à l'écoute de tous, instaurer un excellent esprit de travail en équipe qui a permis de consolider et de développer encore la réputation de l'IDEE-UP.

Jean-Jacques LEVY

IDEE - UNIVERSITÉ POPULAIRE

BULLETIN D'ADHÉSION ET D'INSCRIPTION 2015/2016

A renvoyer dûment complété, accompagné du règlement à l'ordre de :

IDEE-UP – 25 rue de la 1ère Armée Française - BP 254 - 90005 Belfort Cedex

FICHE INDIVIDUELLE DE RENSEIGNEMENTS

Nom : …….. **Prénom:** …….

Adresse : ……

Code Postal : …… **Ville:** ……

Tél. privé/portable : …….. **Né(e) le :** …./ …./…. Homme ☐ Femme ☐

Email * : …… **Profession :** ……..

N° adhérent : ……..

** Obligatoire pour vous contacter rapidement en cas de besoin*

Comment avez-vous connu l'IDEE-UP ? ☐ Catalogue ☐ Affiches Decaux ☐ Marque-pages

☐ Sets de table ☐ Site Internet ☐ Bouche à oreille ☐ Presse (radio, journaux)

• J'accepte de recevoir la newsletter de l'IDEE : OUI ☐ NON ☐

Date : **Signature :**

Mon entreprise prend en charge ma formation (convention CPF)

✓ **Je m'inscris et je règle le montant du cours** (prix catalogue). Il me sera remboursé dès réception par l'UP de l'acceptation du devis par mon entreprise (ou OPCA).

Employeur ou OPCA ……. Personne à contacter : ……

CP : …….. Ville : ……

Tél : …….. Email : ……

NB : Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, modifiée en août 2004, et à la délibération du 10 juin 2010, vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression concernant vos informations personnelles. Pour l'exercer, merci de nous contacter.

IDEE - UNIVERSITÉ POPULAIRE

BULLETIN D'ADHÉSION ET D'INSCRIPTION 2015/2016

J'adhère à l'IDEE-UP et m'inscris au(x) cours suivant(s) :

INTITULE DU COURS	CODE	COÛT * (en €)
……	……	……
……	……	……
……	……	……
……	……	……
……	……	……
……	……	……
……	……	……
……	……	……

TOTAL	……
Réduction 10 % ***(uniquement cours de langues courantes)*** *(carte Demandeur d'emploi, carte Avantages Jeunes)*	……
+ Adhésion individuelle à 20 €*	……
+ Adhésion privilège à 8 € *(carte Demandeur d'emploi, carte Avantages Jeunes)*	……
+ Adhésion pers. morales à 100 €*	……
+ Adhésion de soutien ***(montant libre)***	……
TOTAL GÉNÉRAL	……

Pour toute inscription avant le 31.08.2015*, vous bénéficierez d'une remise exceptionnelle de 10 % (non cumulable avec d'autres réductions) sur les cours de langues (anglais, allemand, italien, espagnol, Langue des Signes Française)*

MODE DE PAIEMENT :

☐ Espèces ☐ CB ☐ Chèque ☐ Chèques vacances

** L'adhésion à l'association donne droit à une déduction fiscale de 66 % de son montant. Un reçu fiscal vous est délivré au moment du paiement (Art. 200-I et 238-B du CGI).*

L'adhésion à l'IDEE-UP implique l'acceptation pleine et entière des conditions indiquées dans le catalogue et n'est en aucun cas remboursable, quel que soit le motif.

INFORMATIONS PRATIQUES : l'IDEE-UP « Mode d'emploi »

L'IDEE-UP, pour qui ?

L'IDEE-UP est ouverte à tout public, sans conditions d'âge, de diplôme, de lieu et de résidence. Elle ne délivre aucun diplôme, mais des attestations (à la demande).

S'informer

- **Sur le site Internet de l'IDEE-UP : *www.ideeup.org***
  pour visualiser le programme détaillé de la saison 2015/2016 et connaître toute l'actualité !
- **Par téléphone : 03 84 28 70 96**
- **Par mail : ideeup@gmail.com**

Adhérer à l'UP

L'adhésion à l'IDEE-UP est obligatoire pour participer aux activités. Elle est valable toute l'année scolaire 2015/2016 et reste acquise à l'association.

- **Adhésion individuelle :** 20 € minimum, dont 66 % sont déductibles des impôts. Coût réel : 8 €. Un reçu fiscal est délivré au moment du paiement. Les enfants de moins de 16 ans bénéficient de l'adhésion de leurs parents.
  Les demandeurs d'emplois et les détenteurs de la carte Avantages Jeunes, ainsi que les personnes non imposables à l'IRPP 2015 *(au titre des revenus 2014)* bénéficient de « l'adhésion privilège » de 8 €.
- **Adhésion « Structure »** (personnes morales : comités d'établissements, amicales du personnel… partageant les mêmes valeurs et objet social que l'IDEE-UP) : 100 € minimum, dont 66 % déductibles des impôts.
- **Adhésion de soutien** : montant non limité ouvrant droit à la réduction d'impôt.

Quand s'inscrire ?

- Les inscriptions démarrent le **mardi 1er septembre 2015 à 13h30**. Elles sont possibles tout au long de l'année durant les horaires d'ouverture *(hors congés scolaires)*.
- **N'attendez pas le dernier moment pour vous inscrire !** Nous vous conseillons vivement de le faire au moins 15 jours avant le démarrage de l'activité. Certains cours affichent rapidement « complet », d'autres peuvent être annulés faute d'un nombre suffisant d'inscriptions dans les temps.

Comment s'inscrire ?

- **Directement à l'accueil de l'IDEE-UP** aux heures de permanence :
  - ➢ Du lundi au jeudi de 13h30 à 19h / vendredi de 13h30 à 18h
  - ➢ Le samedi de 9h à 12h (de septembre à février)
- **Par courrier à l'aide du bulletin d'inscription ci-joint** (ou à télécharger depuis le site *www.ideeup.org*) avec les références des modules choisis, accompagné de votre règlement par chèque à l'ordre de l'IDEE-UP. Si vous vous inscrivez à plusieurs activités, établissez un chèque pour chacune d'entre elles. Ils seront débités au fur et à mesure du démarrage des activités choisies.
- **Votre inscription n'est effective qu'une fois le paiement effectué.**
  Nous acceptons les paiements en espèces, par carte bancaire, chèque, chèques vacances (agrément ANCV).
  - ✓ Les inscriptions sont prises dans l'ordre d'arrivée des paiements.

Le bulletin d'inscription qui est remis ou envoyé vaut reçu et confirmation. Aucun courrier de démarrage de l'activité ne sera envoyé. Notez soigneusement les dates, les heures et les lieux des activités auxquelles vous vous inscrivez.

✓ Une adresse de courriel et/ou un numéro de téléphone nous sont indispensables pour vous contacter tout au long de la saison.

Le coût des activités

- Les activités proposées par l'IDEE-UP ne sont ni commerciales, ni lucratives. Les prix des modules sont calculés au plus juste pour un nombre minimum de participants afin de couvrir les coûts. Si le nombre minimal n'est pas atteint, le module sera annulé mais pourra éventuellement être maintenu si les inscrits acceptent une majoration de prix.
- Le prix des modules couvre une partie des frais généraux de l'association (coût des intervenants, locations de salles, frais pédagogiques, etc.), l'autre partie étant assurée par les subventions.
- Les supports pédagogiques et le matériel nécessaires à l'activité sont inclus dans le prix indiqué, à l'exception des cours de langues où l'achat d'un manuel sera demandé.
- Réduction de 10 % sur les cours de langues (anglais, espagnol, italien, allemand, Langue des Signes Française) pour les salariés sous contrat en alternance ou contrat aidé, les demandeurs d'emploi ou les titulaires de la carte Avantages Jeunes.

Désistement et annulation

- **Toute activité commencée est due.** Les absences ne donnent pas lieu à remboursement, quel qu'en soit le motif *(exception pour les voyages, escapades et excursions, selon conditions)*.
- Un désistement annoncé par courrier et/ou courriel plus de 15 jours avant le début du cours (hors voyages) pourra donner lieu à un remboursement ou un avoir.

Dans tous les cas, l'adhésion reste acquise à l'IDEE-UP.

Faire financer votre formation

L'IDEE-UP est un organisme de formation déclaré. Vous pouvez faire financer votre formation sous certaines conditions *(cf. tableau p. 80-81)*

Responsabilité pédagogique

La « non satisfaction » des auditeurs en matière de contenu ou de qualité pédagogique ne saurait donner lieu à remboursement. Sachez toutefois que l'IDEE-UP veille avec le plus grand soin au choix de ses intervenants.

Assurance

L'IDEE-UP est assurée auprès de la MAIF Belfort (n° sociétaire 1340276 K). Les risques couverts sont ceux dont l'IDEE-UP porte la responsabilité vis-à-vis des adhérents-usagers. Tout adhérent-usager participant aux activités doit être assuré à titre individuel pour dommages causés ou subis (responsabilité civile).

Calendrier des congés scolaires 2015/2016

Toussaint : du samedi 17.10.2015 au lundi 02.11.2015
Noël : du samedi 19.12.2015 au lundi 04.01.2016
Hiver : du samedi 13.02.2016 au lundi 29.02.2016
Printemps : du samedi 09.04.2016 au lundi 25.04.2016
Été : à partir du samedi 02.07.2016

L'UP ...
POUR SE CULTIVER ET ÉCHANGER

Conférences Grand public / Les mardis de l'UP ..... p. 13

Histoire et Histoire locale

Grandeur et décadence d'une entreprise familiale : Japy-Frères et Cie (XVIII[ème]-XX[ème] siècles) - Belfort, 1916 - L'épuration après la deuxième Guerre Mondiale - Lecture publique : Germaine Tillion et Charlotte Delbo, résistantes - Ravenne, de l'Antiquité au Moyen Age - Une expression de l'esprit comtois : la Franche-Comté et la France (XVII[e] siècle).

Littérature et philo

Quelle communauté le savoir produit-il ? Le savoir à l'ère des nouvelles technologies - Michelet et l'identité de la France.

Arts

Kithara : une histoire de la guitare - Les symboles et motifs dans les tapis persans - Chronique d'une création théâtrale européenne.

Questions de société

Encourager les relations école-familles - Familles, école, temps libre : vers un nouveau pacte socio-éducatif - Droits de l'Homme, droits des femmes et laïcité - La déconstruction européenne à l'ère de l'ethno-libéralisme - Comprendre l'Union Européenne.

Sciences et techniques

Quand l'atome était une utopie en France - Les véhicules de demain.

Les ateliers du Savoir / Les lundis de l'UP ..... p. 20

Lecture et réflexions : « Nouveau portrait de la France » - L'art roman, art sacré - Aux sources de la langue française - Atelier philo : la laïcité - Histoires de famille - Art : portraits et foules - Singulier / Pluriel, une histoire des musée(s) de Belfort.

UP des juniors ..... p. 24

Conférences-ateliers : Histoire du vélo – La politesse – Je me dispute, je me réconcilie – Histoire sociale et culturelle du pantalon - Eutonie et yoga – Petite histoire du stylo bille - Calligraphie et Langue des Signes : comment ça marche ?
Ateliers linguistiques : anglais, chinois ; soutien scolaire.
Activités : yoga pour enfants.

Découvertes du patrimoine ..... p. 27

Histoire de la communauté protestante de Belfort – Visite de Grand Frais à Bessoncourt – Usine d'incinération de Bourogne – Le Planétarium – ERCOS (Ergonomie et Conception des Systèmes) – L'hôpital Nord Franche-Comté à Trévenans – Nipson Technology – Le nouveau conservatoire – Le cimetière protestant et le temple de Giromagny.

UP des seniors ..... p. 29

CONFÉRENCES GRAND PUBLIC / LES MARDIS DE L'UP

Les conférences abordent des sujets ayant trait aux domaines sociétal, artistique, sociologique, historique et scientifique. Certaines sont organisées en partenariat avec les Archives départementales du Territoire de Belfort, l'ESTA, le Théâtre Granit, l'IUT, la Ligue des droits de l'Homme, la MAIF, la MGEN, les Musées de Belfort, etc.

Les dates « blanches »… pour des conférences en prise avec l'actualité. Les adhérents seront informés des dates retenues et des sujets traités lors des conférences, par la newsletter et la presse locale. Pensez à consulter le site de l'IDEE-UP ! ***(www.ideeup.org)***

- Les conférences de la saison 2015/2016 sont en « entrée libre » et s'adressent à tous !
- Elles se déroulent à l'IDEE-UP, sauf indication contraire et débutent à 18h15.

Kithara : une histoire de la guitare

Crédit photo : David Demange

Kithara est une conférence et un concert sur l'histoire de la guitare classique. Des racines arabes et grecques jusqu'aux solistes du XX^{ème} siècle, en passant par les vihuelistes de la Renaissance espagnole ou les compositeurs de guitare baroque, la guitare a connu une histoire riche mais sinueuse.

Intermèdes musicaux.
David DEMANGE, directeur du MOLOCO, Espaces Musiques Actuelles du Pays de Montbéliard
Mardi 06.10.2015, 18h15-20h
Code : 2000

Grandeur et décadence d'une entreprise familiale : Japy-Frères et Cie (XVIII^{ème} - XX^{ème} siècles)

L'entreprise Japy devient, dès la fin du XVIIIème siècle, la figure de proue de l'industrialisation du nord Franche-Comté. Cette puissante société familiale voit son leadership remis en cause avec le début de la construction automobile et la montée en puissance de Peugeot. Le XXème siècle marque la fin de cet empire industriel.

Pierre LAMARD, Laboratoire RECITS, directeur du département des Humanités, UTBM

Mardi 13.10.2015, 18h15-20h

Code : 2001

Lieu : Salle d'honneur de l'Hôtel de Ville de Belfort

En lien avec la visite du site Japy à Beaucourt, le 05.11.2015, p. 56

Crédit photo : Archives départementales du Territoire de Belfort

Encourager les relations école-familles

En partenariat avec la MAIF et la MGEN Conférence animée par Éric DEBARBIEUX, professeur des universités en Sciences de l'éducation, prévue en hiver 2016.

Pour préparer cette conférence, une réunion de concertation aura lieu le **jeudi 15 octobre à 18h15**. Elle réunira les structures et toutes les personnes intéressées. Le résultat de la concertation sera envoyé au conférencier.

Code : 2002

Inscription souhaitée.

En lien avec les Ateliers du savoir, Histoires de familles, code 2104, p. 21 et avec la conférence, Familles, école, temps libre : vers un nouveau pacte socio-éducatif, le mardi 01.12.2015, 18h15, p. 15

Quelle communauté le savoir produit-il ? Le savoir à l'ère des nouvelles technologies

Le savoir est à tous / il est réservé à certains / il est individuel » : ces trois opinions réduisent le savoir à un enjeu de communication. Réinterrogeons la nature de la connaissance et étudions le rôle des nouveaux outils de partage. Pouvons-nous faire advenir une « vraie » communauté du savoir ?

Carole WIDMAIER, docteur et professeur agrégé de philosophie

Mardi 17.11.2015, 18h15-20h

Code : 2003

Les symboles et motifs dans les tapis persans

En partenariat avec l'ESTA

Nous marchons sur des tapis pourvus de motifs. Ils nous parlent mais nous ignorons leur sens. Nous devinons cependant que quelque chose nous échappe, comme dans les rêves.

Nous nous initierons au langage des tapis pour mieux comprendre le message adressé par les tisserands depuis des millénaires.

Sarah ALAVI, enseignant-chercheur, Pôle chimie, ESTA

Mardi 24.11.2015, 18h15-20h

Code : 2004

Lieu : Amphithéâtre de la CCI, 1, rue du docteur Fréry, Belfort

www.emir-tapis-persan.com

Familles, école, temps libre : vers un nouveau pacte socio-éducatif

En partenariat avec l'IUT de Belfort

La famille (ou plutôt les familles) a profondément évolué en quelques décennies, probablement aussi rapidement que la société elle-même. Finalement, la famille est-elle en crise ? En mutation ? Ou est-elle tout simplement le reflet, le symptôme, la face visible d'un bouleversement sociétal ?

Olivier PREVOT, maître de conférences en Sciences de l'éducation et directeur de l'IUT de Belfort-Montbéliard

Mardi 01.12.2015, 18h15-20h

Code : 2005

Lieu : Amphithéâtre 3, IUT, 19, avenue du Maréchal Juin, Belfort

En lien avec les Ateliers du savoir, Histoires de familles, code 2104, p. 21 et la réunion de préparation à la conférence d'Éric DEBARBIEUX sur la relation école-familles, le 15.10.2015 à 18h30, p. 14

Chronique d'une création théâtrale européenne

En partenariat avec le Théâtre Granit

Autour du spectacle *No(s) révolution(s)* qui se créera au Granit les 5, 6, 7 et 8 janvier 2016, Anne Montfort évoquera son travail de metteur en scène et les principes d'une écriture

partagée entre plusieurs auteurs, plusieurs pays, plusieurs cultures. Elle abordera la question de l'esthétique comme celle du politique, inhérente à ce projet.

Anne MONTFORT, metteuse en scène et Thierry VAUTHEROT, directeur du théâtre Granit

Mardi 08.12.2015, 18h15-20h

Lieu : Grande Salle du théâtre Granit

Code : 2006

Crédit photo : Anne Montfort

Quand l'atome était une utopie en France

Après le traumatisme de la défaite de 1940 et la honte de l'occupation allemande, la maîtrise de l'atome est perçue comme le moyen inespéré et idéal pour la France de recouvrer de la puissance et de l'indépendance. Il ne s'agit pas que d'une « transition énergétique ». On assiste à une véritable conversion, une révolution, voire une révélation. La « libération » (dixit Joliot) de l'atome a été l'autre visage de la Libération de la France. Il s'agit d'une nouvelle lecture de l'entrée de la France dans l'âge atomique.

Robert BELOT, professeur des universités, laboratoire IRTES-RECITS, UTBM

Mardi 12.01.2016, 18h15-20h

Code : 2007

Les véhicules de demain

La problématique de la mobilité est devenue incontournable aujourd'hui, d'une part, par la croissance continue du nombre de véhicules en circulation, et d'autre part, par la limitation des ressources pétrolifères de la planète. Les industriels et les scientifiques du domaine travaillent activement sur des alternatives concernant la motorisation des véhicules, sachant que la problématique de la ressource primaire d'énergie est fondamentale.

David BOUQUAIN, directeur des Relations entreprises, UTBM

Mardi 26.01.2016, 18h15-20h

Code : 2008

Belfort, 1916

Alors que l'on pensait la guerre éloignée désormais du Territoire, elle revient avec fracas à partir de février et des bombardements d'un canon géant sur Belfort. Cela provoque de nouveau la panique et l'exode

de la population civile. Plus loin du Territoire, les soldats belfortains combattent à Verdun et sur les fronts d'Orient, dans les Balkans. L'effort de guerre commence à faire sentir son poids dans les restrictions de consommation et rien ne semble vouloir mettre fin à ce conflit qui s'éternise.

Jean-Christophe TAMBORINI, adjoint au directeur des Archives départementales du Territoire de Belfort

Mardi 02.02.2016, 18h15-20h

Code : 2009

Crédit photo : Archives départementales du Territoire de Belfort

L'épuration après la deuxième Guerre Mondiale

L'épuration est le châtiment des collaborateurs ; figurant dans les objectifs des organisations de résistance, elle a été mise en application très tôt. Elle a pris deux grandes formes : extra-judiciaire avant le rétablissement d'une justice légale, puis légale par des tribunaux civils ou militaires. Fortement critiquée, l'épuration a longtemps concentré les passions et les enjeux de mémoire sur les années noires.

Marie-Antoinette VACELET, historienne

Mardi 09.02.2016, 18h15-20h

Code : 2010

Lecture publique : Germaine Tillion et Charlotte Delbo, résistantes

Philippe GAESSLER rend hommage à deux résistantes, Germaine Tillion et Charlotte Delbo, à travers la lecture de leurs témoignages. « Nous sommes solidaires et co-responsables de tous les crimes commis par toute l'humanité dans la mesure même où nous nous en sommes désintéressés. L'ignorance et la lâcheté ne sont pas des excuses » G. Tillion.

Crédit photo : Philippe Gaessler, séance de lecture

Philippe GAESSLER, professeur à la Sorbonne Paris V, comédien, directeur de Lire en scène

Mardi 08.03.2016, 18h15-20h

Lieu : Salle d'honneur de l'Hôtel de Ville de Belfort

Code : 2011

Droits de l'Homme, droits des femmes et laïcité

En partenariat avec la LDH90

Le titre manifeste un point aveugle dans l'histoire des droits de l'Homme et de la laïcité. En France, la laïcisation de l'État et celle de la construction de l'égalité hommes /femmes n'a pas été synchrone. Et cela même si l'égalité hommes/femmes semble aller de soi dans le mouvement d'émancipation voulu par les Lumières, et si elle est associée à la sécularisation de la société (loi sur le mariage civil, loi sur le divorce).

Daniel BOITIER, membre du comité de la LDH, co-animateur du groupe laïcité et ancien professeur de philosophie

Mardi 15.03.2016, 18h15-20h

Code : 2012

En lien avec les Ateliers du savoir, atelier philo sur la laïcité, code 2103, p. 21

La déconstruction européenne à l'ère de l'ethnolibéralisme

L'essor des séparatismes écossais, catalan et flamand confirme de manière spectaculaire un affaiblissement des États membres de l'Union Européenne. Ces États doivent toujours plus compter avec des régions aux compétences sans cesse élargies et une Union stimulant cette autonomisation, ce qui pose un problème de démocratie.

Paul DIRKX, docteur en littérature, maître de conférences, université de Nancy

Mardi 29.03.2016, 18h15-20h

Code : 2013

Lieu : Salle d'honneur de l'Hôtel de Ville de Belfort

En lien avec la visite du Parlement européen, le 07.04.2016, p. 56

Comprendre l'Union européenne

En partenariat avec l'ESTA

Cette conférence permet de revenir sur les bases historiques de la construction européenne, de comprendre l'évolution des traités, le fonctionnement institutionnel, les politiques et compétences majeures de l'UE qui façonne le quotidien de plus de 500 millions de personnes.

Julien PEA, directeur de la Maison de l'Europe en Franche-Comté

Mardi 05.04.2016, 18h15-20h

Code : 2014

Lieu : Amphithéâtre de la CCI, 1, rue du docteur Fréry à Belfort

En lien avec la visite du Parlement européen, le 07.04.2016, p. 56

Michelet et l'identité de la France

Qu'est-ce qu'être « Français » ? Cette question, qui se situe au cœur de nombreuses polémiques actuelles

relatives à l'identité nationale, sera éclairée, au cours de cette conférence, par l'étude de la conception originale de la « nation » développée par Jules Michelet (1798-1874) qui consacra plus de trente-trois ans de sa vie à l'écriture d'une monumentale *Histoire de France*.

Aurélien ARAMINI, enseignant de philosophie au lycée Gustave Courbet, chercheur associé au laboratoire « Logiques de l'Agir » (Université de Franche-Comté) et auteur de l'ouvrage* « Michelet, à la recherche de l'identité de la France » *(PUFC, 2013)

Mardi 26.04.2016, 18h15-20h

Code : 2015

Ravenne, de l'Antiquité au Moyen Âge

Peu de villes peuvent revendiquer une telle généalogie ! Elle a été trois fois capitale (de l'empire romain, du royaume des Ostrogoths, de l'Exarchat d'Italie). Elle est marquée par trois religions (le catholicisme, l'arianisme, l'orthodoxie). Elle juxtapose trois mondes artistiques (romain, barbare, byzantin). Capitale de la mosaïque européenne, elle est une étape indispensable du monde de l'Art...

Frédéric MANCHE, maître de conférences honoraire et Bernard POTHUS, professeur d'histoire et de cinéma

Mardi 10.05.2016, 18h15-20h

Code : 2016

En lien avec les Ateliers du savoir sur l'art roman, art sacré, code 2101, p. 20 et l'escapade en Emilie-Romagne du 01 au 05 05.2016, p. 56

Une expression de l'esprit comtois : la Franche-Comté et la France (XVIIe siècle)

La Franche-Comté, petit territoire singulièrement indépendant, ne pouvait qu'inquiéter le puissant voisin français. Au XVIIe siècle, la pression française se fait plus forte pour aboutir, en 1674, à la conquête définitive de la province. Le conférencier évoque la résistance comtoise et les péripéties diplomatiques avec la Suisse.

***Jean-Louis CLADE, docteur en histoire, auteur d'ouvrages consacrés à l'histoire de la Franche-Comté, notamment* « La Franche-Comté : l'esprit d'une région ».**

Mardi 24.05.2016, 18h15-20h

Code : 2017

Crédit photo : Raymond Porcar, paysage de Franche-Comté

LES ATELIERS DU SAVOIR / LES LUNDIS DE l'UP

Pour approfondir ou découvrir des connaissances, l'IDEE-UP vous propose des ateliers sur plusieurs séances.

Ces ateliers peuvent être en lien avec une conférence qu'ils complètent permettant ainsi d'aborder un thème sous plusieurs angles : la famille, par exemple. Ils peuvent aussi accompagner une visite ou une excursion : c'est le cas du voyage en Italie. Une conférence et un atelier donneront des informations précieuses aux futurs voyageurs.

Enfin, les ateliers sont le moyen de connaître plus profondément notre patrimoine culturel : l'atelier qu'anime Nicolas Surlapierre, en s'appuyant sur les collections des musées de Belfort, en est l'exemple phare.

- **Prix :** gratuit (adhésion obligatoire) INSCRIPTION OBLIGATOIRE
- **Quand :** lundi, 18h30-20h

Lecture et réflexions : « Nouveau portrait de la France »

Paul LOUBET et Bernard GROSCLAUDE, sociologues

Échanges mensuels pour améliorer la compréhension du monde socio-économique dans lequel nous vivons. A partir de la lecture du livre de Jean VIARD, « *Nouveau portait de la France* » (2011). Thèmes abordés : mobilité de la société, temps de travail et de non-travail, renouveau de la politique, etc.

Dates : lundis 12.10, 09.11, 14.12 2015, 04.01, 01.02, 07.03, 09.05 2016

Code : 2100

L'art roman, art sacré

Jean-Claude RINALDO, professeur de lettres

Code : 2101

Crédit photo : Bernard Pothus, la mosaïque du bon berger

1- L'art roman, art sacré : cadre historique, comprendre l'architecture romane, beauté romane, art sacré : quelle signification ?
Date : 16.11.2015

2- Promenade dans l'Europe romane : le XIème siècle, la Bourgogne romane, l'Auvergne romane, l'Alsace romane, le roman en Allemagne, en Italie, en Espagne. L'architecture cistercienne.
Date : 7.12.2015
3- Sculpture et peinture romane : la sculpture, la peinture, les arts précieux, orfèvrerie, émaux, ivoire.
Date : 18.01.2016
4- Ravenne et l'art byzantin, une des sources de l'art roman.
Date : 25.04.2016

En lien avec l'escapade en Émilie-Romagne du 01 au 05.05.2016, p. 56 et la conférence Ravenne, de l'Antiquité au Moyen Age, le 10.05.2015, 18h15, p. 19

Aux sources de la langue française

Travail pratique, illustré et ludique, à partir d'exemples concrets destinés à montrer les filiations et les parentés entre, d'une part, le français et les langues anciennes, et d'autre part, les langues parlées aujourd'hui en Europe. Les langues dites anciennes ne sont pas des langues « mortes » puisque, tous les jours, on continue à former à partir du latin et du grec des mots nouveaux, notamment dans les terminologies techniques et scientifiques.

Jean-Jacques LEVY, maitrise de Lettres modernes
Dates : 23.11, 07.12 2015 et 11.01.2016
Code : 2102

En lien avec la révision du français, code 3480, p. 48

Atelier philo : la laïcité

Laurent DESPLANCQUES, professeur d'histoire, animateur de l'atelier philosophie au collège Vauban
Code : 2103
La laïcité vue comme combat contre la puissance « politique » de la religion (depuis l'Antiquité en passant par la Révolution, la loi de 1905 et d'autres moments).
Date : 30.11.2015
La place du sacré en dehors des religions (mythes et icônes modernes).
Date : 01.02.2016
La place de l'athéisme à travers le temps et les espaces géographiques.
Date : 07.03.2016

En lien avec la conférence : Droits de l'Homme, droits des femmes et laïcité, le 15.03.2016, 18h15, p. 18

Histoires de famille

Code : 2104
Parler pour que les enfants écoutent et écouter pour qu'ils parlent
Avec l'association « Grand dis-moi », vous apprendrez à être des parents épanouis et positifs. Qui dit parents épanouis », dit aussi « enfants épanouis ». Constats et jeux de rôle pour prendre conscience qu'on peut faire autrement.
Magali VON ARBOURG, Amandine FLEURY, association Grand-dis-moi
Date : 11.01.2016

Mariage, filiation et succession
La transmission du patrimoine répond à des règles de succession qui diffèrent selon le lien, contractualisé ou pas, que nous avons avec un conjoint, un enfant, une belle famille. Régime matrimonial, union libre, Pacs ne produisent pas le même effet sur la succession.
Jean-Alix GAY, notaire
Date : 01.02.2016

Quand la famille passe par le tribunal
Le juge aux affaires familiales intervient en cas de litige : divorce, séparation ou pour répondre à des questions relevant de l'autorité parentale. Cette séance permettra de définir le rôle du juge au regard des règles qui entourent la famille, y compris recomposée et élargie.
En présence du juge aux affaires familiales, sous l'égide du Conseil départemental d'accès au droit (CDAD), en partenariat avec le Tribunal de Grande Instance (TGI)
Date : 07.03.2016

En lien avec la conférence,* Familles, école, temps libre *: vers* un nouveau pacte socio-éducatif, *le mardi 01.12.2015, 18h15, p. 15 et la réunion de préparation à la conférence d'Éric DEBARBIEUX sur la relation Ecole-familles, le 15.10.2015, 18h30, p. 14

Portraits et foules
Avec l'artothèque, Association Sportive et Culturelle des Automobiles Peugeot
Une entrée de 5 € est à régler sur place (63, rue Centrale, Montbéliard)
Se rendre sur place ou covoiturage (le signaler à l'accueil)
Code : 2105

Têtes, portraits, visages.....
Comment interroger et explorer la problématique du portrait de manière créative et interactive, à partir du fonds collection de l'artothèque Ascap ?
Pascale Kieffer-Lietta, responsable de l'artothèque
Date : 25.01.2016

Foules et multiplicité
La foule constitue-t-elle un personnage ? Comment une foule se rassemble-t-elle ? La démarche proposée consistera à interroger ces notions à partir du fonds collection de l'artothèque.
David Kieffer, enseignant en arts plastiques
Date : 08.02.2016
Une entrée de 5 € est à régler sur place (63, rue Centrale, Montbéliard)
Se rendre sur place ou covoiturage (le signaler à l'accueil)

Singulier / Pluriel Une histoire des musée(s) de Belfort

Nicolas SURLAPIERRE, directeur des Musées de Belfort

Code : 2106

Une ville française. La première séance sera consacrée à relater les conditions de fondation des musées de Belfort. Fondé par la Société Belfortaine d'Émulation, le musée de Belfort devient nécessaire dans une ville qui est un symbole, étant la dernière ville française avant l'annexion. *Cette séance aura lieu au musée des Beaux-Arts dans les réserves afin de découvrir les premiers dépôts de l'Etat qui ont constitué le noyau de ce qui deviendra les musées de Belfort.*

Date : 29.02.2016

Monument's men. Récemment, à la faveur d'un classement des archives des musées, un ensemble inédit de documents éclaire l'histoire du musée de Belfort pendant la Seconde Guerre mondiale. Les minutes des réunions organisées par Léon Delarbre, de même que sa correspondance avec les conservateurs généraux en charge des collections nationales, nous permettent de comprendre la politique de protection des collections patrimoniales dans un moment si critique de l'Histoire.

Date : 14.03.2016

Un S au pluriel. Ce dernier volet évoquera un changement majeur : le passage du musée au singulier aux musées au pluriel. Cette séance sera consacrée à l'histoire de la donation de Pierre Boigeol qui, par sa donation, placera le musée d'Histoire de la Ville à la tête d'une des plus belles collections de *militaria* de France. Cette séance mettra en perspective la logique de ce collectionneur et dressera en creux sa conception de l'histoire des conflits.

Date : 04.04.2016

L'UP DES JUNIORS

L'IDEE-UP, dont l'une des vocations est de satisfaire la curiosité intellectuelle de chacun et l'égal accès à la culture pour tous, propose depuis la saison 2009/2010 des cycles de conférences destinés aux enfants des écoles élémentaires et des collèges du Territoire de Belfort.

Conçues de manière interactive et pédagogique, ces conférences ont pour but de sensibiliser les enfants, dès leur plus jeune âge, à des questions de philosophie, de citoyenneté, de mixité sociale et de susciter leur curiosité. Elles apportent des outils intéressants pour travailler en classe et gérer la vie en collectivité, aussi bien aux enseignants qu'aux élèves.

Ces rencontres sont assurées par des formateurs ayant une expérience et une compétence reconnues. Elles se déroulent à l'IDEE-UP durant les heures de classes de 13h45 à 15h45, sauf indication contraire.

L'IDEE-UP propose également des activités en direction de ce jeune public, comme le yoga, la calligraphie et l'anglais.

CONFÉRENCES-ATELIERS POUR ENFANTS

- Les conférences sont en « entrée libre »
- **NOUVEAU : possibilité de se déplacer dans les écoles**
- Les enseignants intéressés sont invités à contacter Anne VAUCLAIR, chargée des programmes.

Histoire du vélo

Photo : draisienne

Le vélo, c'est d'abord la roue qui a été inventée il y a seulement 6 000 ans. Il a fallu apprendre à rouler en équilibre et disposer de chemins ou de routes. Il a fallu ensuite produire en nombre

ces nouveaux engins pour différents usages : civils, sportifs et militaires, et admettre que les femmes s'en servent ! Bref, c'est toute une histoire…

Yves-Claude LEQUIN, professeur agrégé d'histoire

Vendredi 04.12.2015, 13h45-15h45

Code : 2200

La politesse

La politesse, à quoi ça sert ? Comment c'était avant ? La politesse est-elle une vertu, est-elle morale ? Être poli est-ce si important que ça ?

Laurent DESPLANCQUES, professeur d'histoire, animateur de l'atelier philosophie au collège Vauban

Vendredi 11.12.2015 (10h-11h30)

Code : 2201

Je me dispute, je me réconcilie

En demi-groupes, 2 x 45 minutes

Vendredi 15.01.2016, 13h45-15h45

Code : 2202

- **Gérer la dispute**

Je ne suis pas d'accord avec un camarade, j'apprends à l'écouter et à échanger calmement avec lui. Ainsi, j'apprends à régler mes conflits sans violence.

Véronique MOUGEY, médiatrice, formée à la médiation en milieu scolaire.

- **« Ça grogne dans mon corps »**

Quand je suis contrarié, fâché, à l'intérieur de mon corps, « ce n'est pas tranquille », « ça grogne », et j'ai souvent le cœur serré et mal au ventre. Cet atelier permettra de revenir à l'essentiel : la respiration pour conduire l'enfant à la pleine détente.

Marie-France CASOLI, psychothérapeute et praticienne en yoga pour enfants

Histoire sociale et culturelle du pantalon

Inventé voici plus de 10.000 ans, le pantalon semble si simple qu'on n'y prête guère attention. Cependant il suscita longtemps la curiosité et la réprobation chez les Grecs antiques et son usage par les femmes fut longtemps conflictuel. Enfin, s'il est familier dans l'univers occidental, il l'est beaucoup moins en Afrique et en Orient. Il fut et reste un marqueur social, éventuellement un signe de pouvoir (qui porte le pantalon ?).

Yves-Claude LEQUIN, professeur agrégé d'histoire

Vendredi 29.01.2016, 13h45-15h45

Code : 2203

Eutonie et yoga

En demi-groupes, 2 x 45 minutes

Vendredi 05.02.2016, 13h45-15h45

Code : 2204

- **Eutonie**

Pour soutenir son attention, appren-

dre à être là, améliorer la qualité de la relation et se détendre

Jean-Michel COUTERET, professeur d'eutonie et professeur d'Activité physique adaptée santé

- **Yoga**

Travail sur la posture et la respiration pour se détendre, se concentrer, acquérir souplesse, équilibre et autonomie.

Marie-France CASOLI, psychothérapeute et praticienne en yoga pour enfants

Petite histoire du stylo-bille

Que de chemin(s) parcouru(s) pour écrire, depuis la trace du doigt dans le sable ou dans la glaise…jusqu'à notre stylo-bille ! À nos feutres ! À notre écran « tactile » (ou « dactyle » ?) ! Quelle généalogie ! Que d'histoires humaines ! Et, à chaque fois, un autre travail du cerveau.

Yves-Claude LEQUIN, professeur agrégé d'histoire

Vendredi 11.03.2016, 13h45-15h45

Code : 2205

Calligraphie et Langue des Signes : comment ça marche ?

En demi-groupes, 2 x 45 minutes

Découverte de deux systèmes de communication qui n'ont pas beaucoup de rapport avec la langue que l'on parle et que l'on écrit. Cette approche permettra aux enfants non seulement de les découvrir, mais aussi de comprendre la nature du langage et de la langue qu'ils utilisent depuis toujours.

Yaping LIU LEVIN et Valentine MARICHAL

Vendredi 08.04.2016, 13h45-15h45

Code : 2206

LES ATELIERS LINGUISTIQUES / UP JUNIORS

voir détails p.40

Anglais pour les enfants

Séance d'essai gratuite : mercredi 14.10.2015

A partir du mercredi 04.11.2015

Initiation au chinois pour les parents et les enfants

Séance d'essai gratuite : vendredi 16.10.2015

A partir du vendredi 06.11.2015

Le soutien scolaire

Il a lieu pendant les vacances scolaires !

Préparation au BAC : anglais, allemand

ACTIVITES / UP JUNIORS

Yoga pour enfants (7-10 ans)

Marie-France CASOLI, psychothérapeute et praticienne en yoga pour enfants

Jeudi de 17h30 à 18h30

Séance d'essai gratuite : jeudi 05.11.2015

Code : 8250

A partir du jeudi 12.11.2015, 10 x 1h

voir détails p.65

DÉCOUVERTES DU PATRIMOINE

Les bénévoles du Club voyages vous proposent un programme insolite de découvertes du patrimoine pour découvrir et mieux connaître votre cadre de vie…

- **Quand :** Mercredi *(sauf indication contraire)*
- **Prix :** 5 € *(sauf indication contraire)* avec adhésion obligatoire
- **IMPORTANT :** Possibilité de co-voiturage *(le signaler lors de l'inscription)*

Histoire de la communauté protestante de Belfort

L'histoire de la communauté protestante à travers la visite du Temple Saint Jean et de l'orgue de Marc Garnier.
Date : Jeudi 12.11.2015 *(inscription avant le 09.11.2015)*
RDV : 14h, Temple Saint Jean, Faubourg des Ancêtres à Belfort.
Code : 6000

En lien avec la découverte du patrimoine : Giromagny, le Temple et le Cimetière protestant le 25.05.2016

Visite de « Grand frais » à Bessoncourt

Nous vous proposons de découvrir son organisation et ses divers modes d'approvisionnement.
Date : 25.11.2015 *(inscription avant le 20.11.2015)*
RDV : 14h, sur place, ZAC les Portes de Belfort, co-voiturage possible (13h30 : parking A. Meyer)
Code : 6001

L'usine d'incinération de Bourogne

Pour découvrir ou redécouvrir la technicité élevée de l'usine et la protection de l'environnement.
Date : 13.01.2016 *(inscription avant le 09.01.2016)*
RDV : 14h30, à Bourogne, co-voiturage possible (14h : parking A. Meyer)
Code : 6002

Le Planétarium

La tête dans les étoiles, venez découvrir les origines du nom des constellations, le rythme des saisons et du système solaire.
Date : 20.01.2016 *(inscription avant le 18.01.2016)*
RDV : 14h, au Planétarium, rue Jean-Pierre Melville à Belfort.
Code : 6003
Prix : 10 €

ERCOS (Ergonomie et Conception des Systèmes)

Etudier l'aménagement du poste de travail afin d'améliorer l'efficacité et le bien-être de l'occupant.

Date : 27.01.2016 *(inscription avant le 23.01.2016)*

RDV : 14h, UTBM Montbéliard, Portes du Jura, rue du Professeur Debré, co-voiturage possible (13h30 : parking A. Meyer)

Code : 6004

Hôpital Nord Franche-Comté à Trévenans

Venez découvrir avant son ouverture le nouveau centre hospitalier situé entre Belfort et Montbéliard. Places limitées.

Date : 03.02.2016 *(inscription avant le 29.01.2016)*

RDV : 15h, devant l'hôpital de Trévenans, co-voiturage possible (14h30 : parking A. Meyer)

Code : 6005

Nipson Technology

Découverte de l'impression à grande vitesse à travers cette entreprise de haute technologie.

Date : *10.02.2016 (inscription avant le 08.02.2016)*

RDV : 14h, devant Nipson Technology, avenue des 3 Chênes à Belfort.

Code : 6006

Le nouveau conservatoire

Découverte du nouveau conservatoire à rayonnement départemental.

Date : Jeudi 12.05.2016 *(inscription avant le 06.05.2016)*

RDV : 14h, devant le conservatoire, à côté du gymnase.

Code : 6007

Giromagny, le temple et le cimetière protestant, le fort Dorsner

Découverte et visite guidée du temple et du cimetière. Visite guidée du fort Dorsner.

Date : 25.05.2016 *(inscription avant le 20.05.2016)*

RDV : 14h, à Giromagny devant le Temple, Parking Caisse d'épargne, co-voiturage possible (13h15 : parking A. Meyer)

Prix : 8 €

Code : 6008

En lien avec la découverte du patrimoine : Histoire de la communauté protestante de Belfort le 12.11.2015

UP DES SENIORS

Afin de favoriser l'accès à la culture pour tous, certaines conférences « Grand public » sont reprises et présentées dans les EHPAD et dans les maisons de retraite du Territoire de Belfort.

Nos partenaires

À Belfort :

- Résidence Pierre Bonnef (Fondation Claude Pompidou)
- E.H.P.A.D Résidence Club Vauban (Fondation Claude Pompidou)
- Résidence de la Miotte

À Valdoie :

- E.H.P.A.D Résidence Rosemontoise

À Beaucourt :

- E.H.P.A.D la Maison blanche

À Giromagny :

- E.H.P.A.D Résidence Saint-Joseph

À Rougemont-le-Château :

- E.H.P.A.D Résidence Les Vergers

Si d'autres établissements sont intéressés, ils sont invités à contacter M^me^ Anne VAUCLAIR, chargée des programmes.

Le programme des conférences

- **Présence militaire dans le Territoire de Belfort**
  Jean-Christophe TAMBORINI, adjoint au directeur des Archives départementales du Territoire de Belfort
- **Belfort, 1915**
  Jean-Christophe TAMBORINI, adjoint au directeur des Archives départementales du Territoire de Belfort
- **Belfort, 1916**
  Jean-Christophe TAMBORINI, adjoint au directeur des Archives départementales du Territoire de Belfort
- **Histoire du vélo**
  Yves-Claude LEQUIN, professeur agrégé d'histoire
- **Petite histoire du stylo-bille**
  Yves-Claude LEQUIN, professeur agrégé d'histoire
- **Histoire sociale et culturelle du pantalon**
  Yves-Claude LEQUIN, professeur agrégé d'histoire
- **Découverte de la Langue des Signes Française**
  Valentine MARICHAL
- **Découverte de la calligraphie**
  Yaping LIU LEVIN
- **Ravenne, de l'Antiquité au Moyen Age**
  Bernard POTHUS, professeur d'histoire

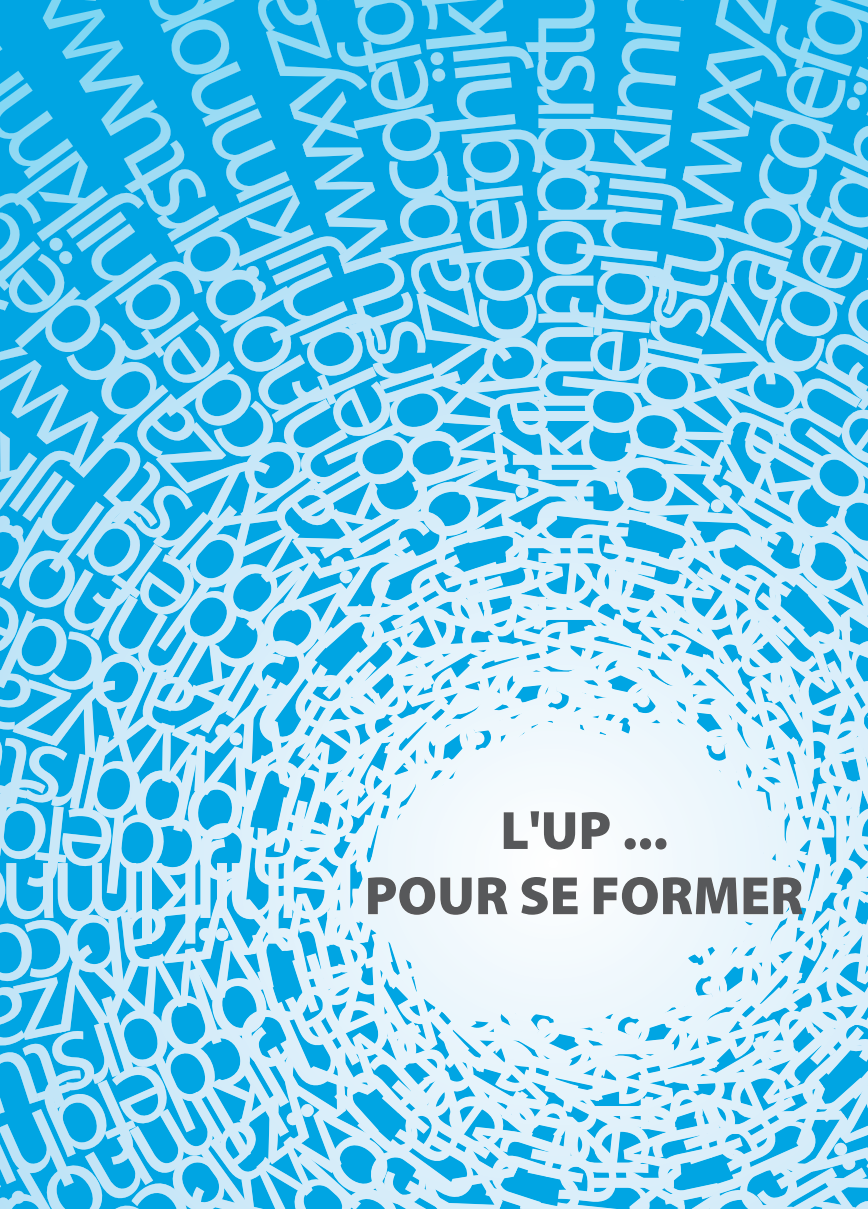
- **Les carnets de voyages de Raymond PORCAR :** Patagonie, Inde du sud, Rome, Nouvelle-Zélande, Vietnam, de Moscou à St-Pétersbourg, Turquie, Pérou, Mexique, la Bourgogne, Prague, Louvre-Lens, Ornans, Noël à Sélestat, Portugal, Europe du nord, les Canaries…

Crédit photo : Raymond Porcar, Ténérife

- **L'Eutonie**

Grâce à une approche sécurisante et économique des mouvements, l'eutonie permet de reconquérir des capacités physiques tout en valorisant la mémoire du corps. Peut se pratiquer sur chaise et fauteuil.
Séance de découverte. Pour aller plus loin, les animateurs des EHPAD sont invités à s'inscrire au cours proposé par l'IDEE-UP.
Jean-Michel COUTERET, professeur d'eutonie et professeur d'Activité physique adaptée santé

- ✓ **Certaines structures ouvrent leurs portes aux personnes âgées des environs qui souhaitent assister aux conférences.**
- ✓ **Pour plus d'informations concernant le programme des conférences, les dates et les horaires… *il est vivement conseillé de prendre préalablement contact auprès des établissements***


L'UP ...
POUR SE FORMER

LES LANGUES

L'apprentissage des langues ..... p. 33
Un apprentissage validé par un diplôme de l'Éducation nationale - En lien avec le Cadre européen commun de référence pour les langues
Le déroulement des cours ..... p. 34
Évaluez votre niveau - Inscrivez-vous tout au long de l'année ! - Les modalités de règlement
Le projet pédagogique de l'UP ..... p. 34
L'orientation pédagogique - Le matériel pédagogique - Des heures de soutien individualisé - Des cours sur mesure en fonction de vos besoins
Les langues courantes : anglais, allemand, espagnol, italien ..... p. 35
Les niveaux, les horaires et les tarifs
Anglais
Calendrier des cours (tableau) - Anglais « Kit Voyages » - « Kit pour se décomplexer face à l'apprentissage de l'anglais » - Des heures de soutien individualisé - Des ateliers de soutien collectif
Allemand Calendrier des cours (tableau)
Espagnol Calendrier des cours (tableau)
Italien Calendrier des cours (tableau)
Le tour du monde des langues ..... p. 39
Les horaires et les tarifs
Arabe, chinois, japonais, turc… - Calendrier des cours (tableau)
UP juniors anglais, chinois, français ..... p. 40
Langue des Signes Française (LSF) ..... p. 41
Les niveaux et les tarifs - Une langue à part entière - L'apprentissage : pour qui ? - Le contenu de la formation - Calendrier des cours (tableau)
Français Langue Étrangère (FLE) ..... p. 43
Pour qui ? Comment s'inscrire ? Le déroulement des cours - Les prix - Planning
French as a foreign language (FLE)
Test de Connaissance du Français (TCF) ..... p. 47
Déroulement de l'examen - Ateliers de préparation au TCF - Dates des examens
Révision du français écrit ..... p. 48

INFORMATIQUE ET MULTIMÉDIA

Maîtriser l'environnement informatique ..... p. 50
Les bases de l'informatique - Passer à Windows 8 !
Les Ateliers pédagogiques personnalisés ..... p. 51
Word et Excel – Powerpoint et traitement des images – Internet et règles de sécurité
Photographie et numérique ..... p. 51
Gérer les photos de sa caméra et de son portable, transférer vers son ordinateur - Gérer les vidéos de sa caméra ou de son portable, transférer vers son ordinateur

LES LANGUES

Une bonne raison de se mettre ou de se remettre à l'apprentissage d'une langue étrangère à l'IDEE-UP ! Que ce soit dans un but professionnel (CPF - Compte Personnel de Formation – ancien DIF), touristique ou simplement personnel, les langues occupent une place privilégiée dans les activités de l'IDEE-UP.

L'APPRENTISSAGE DES LANGUES

Un apprentissage validé par un diplôme de l'Éducation nationale

Le Diplôme de Compétence en Langue (DCL) est un diplôme national professionnel créé spécialement pour les adultes :

- Il correspond aux besoins du monde professionnel.
- Il valide cinq domaines de compétences en langue de communication usuelle et professionnelle.
- Il atteste une compétence de communication opérationnelle en langue.

L'examen est accessible sans conditions de nationalité, de formation, de diplôme ou d'activités professionnelles préalables.

L'apprentissage des langues à l'IDEE-UP est organisé pour permettre à chaque participant, s'il le souhaite, de s'inscrire au DCL auprès de l'Inspection académique.

Les formations linguistiques à l'IDEE-UP sont de ce fait conformes à la loi n° 2014-288 concernant la formation/éducation tout au long de la vie qui est entrée en vigueur début 2015.

Informations disponibles à l'accueil de l'IDEE-UP et sur *www.education.gouv.fr/dcl*.

En lien avec le Cadre Européen Commun de Référence pour les Langues (CECRL)

Adopté par l'IDEE-UP, le Cadre européen commun de référence linguistique permet de définir les objectifs à atteindre lors de l'apprentissage et de l'enseignement d'une langue et de choisir les moyens pour y parvenir.
Il est le référentiel européen pour les langues, commun à tous les pays membres de la Communauté européenne.
http://eduscol.education.fr/cid45678/cadre-europeen-commun-de-reference.html

Les niveaux du CECRL

A – Utilisateur élémentaire
- A1 : Découverte
- A2 : Intermédiaire

B – Utilisateur indépendant
- B1 : Seuil
- B2 : Avancé

C – Utilisateur expérimenté
- C1 : Autonome
- C2 : Maîtrise

Grille de compétences

http://www.editionsdidier.com/files/media_file_3406.bmp
Remarque : entre 30 et 45 heures environ par cycle d'apprentissage. L'apprentissage nécessite de la constance

dans les cours ainsi qu'un travail personnel.

LE DÉROULEMENT DES COURS

- Soit en séances de 2h, en journée (dans les locaux de l'IDEE-UP)
- Soit en séances de 1h30, le soir (au CFA Municipal, Zac de la Justice - 2, rue René Cassin, Belfort)

Évaluez votre niveau

Si vous n'êtes pas débutant, il est vivement recommandé de passer gratuitement un test afin de déterminer votre niveau et de vous inscrire dans le groupe qui vous correspond. Il suffit de venir dans nos locaux durant nos horaires d'ouverture (durée du test : 30 mn environ).

Inscrivez-vous tout au long de l'année !

Nous avons adopté le principe des « entrées permanentes ». Vous avez ainsi la possibilité de vous inscrire tout au long de l'année, même si un cours a déjà démarré. Si nécessaire, vous pouvez également changer de niveau en cours d'année.

ATTENTION ! A partir du niveau B1 : le prix augmente ! 12 personnes maxi (cf. p. 35)

Les modalités de règlement

Lors de votre inscription, vous avez la possibilité d'effectuer le règlement de votre cours en trois fois.

(renseignements à l'accueil de l'IDEE-UP).

ATTENTION : Toute inscription est définitive (cf. p. 9-10)

LE PROJET PÉDAGOGIQUE DE L'IDEE-UP

L'orientation pédagogique des cours s'appuie sur des contenus de la vie quotidienne. Elle a pour objectif de permettre aux apprenants d'être autonomes le plus rapidement possible.

Le matériel pédagogique est disponible en librairie *(FNAC, librairie de la Roseraie)* ou par internet (*www.attica.fr*). L'achat des méthodes est obligatoire *(à voir avec l'intervenant lors du 1er cours)*.

Des heures de soutien individualisé

En vous inscrivant aux cours de langues courantes, vous bénéficiez en plus, et sans majoration de prix, des heures de soutien hebdomadaire individualisé ***(cf. p. 37)***. Ces heures sont assurées par des répétiteurs en mission de service civique.

Ce dispositif vous permet de progresser plus rapidement, de compléter votre formation, de changer de niveau au cours de l'année et/ou de revoir et d'approfondir les apprentissages que vous n'aviez pas complétement assimilés lors du cours auquel vous êtes inscrit.

Début des ateliers de soutien complèmentaires : dès novembre 2015.

Des cours sur mesure en fonction de vos besoins

L'IDEE-UP peut organiser des sessions sur mesure (nombre d'heures, lieu, thématique) pour un public ciblé et des besoins spécifiques. N'hésitez pas à venir vous renseigner.

LES LANGUES COURANTES : ANGLAIS, ALLEMAND, ESPAGNOL, ITALIEN

Une session unique sur l'année. Entrée permanente tout au long de la session.

NOUVEAU : la durée du cours a augmenté afin de répondre à des raisons pédagogiques.
4 séances supplémentaires par an permettent de revoir des notions importantes, de travailler l'oral et d'utiliser d'autres supports.

A PARTIR DU LUNDI 05.10.2015

Les niveaux, les horaires et les tarifs / NOUVEAU ! 42 h au lieu de 36 h par an !

Niveaux A1 à A2
- 10h-12h : 21 séances (42h)
- 14h-16h : 21 séances (42h)
- 18h30-20h : 28 séances (42h)

Prix : 283 €

A partir du niveau B1
12 personnes maximum
- 14h-16h : 21 séances (42h)
- 18h30-20h : 28 séances (42h)

Prix : 294 €

ANGLAIS

	Lundi	Mardi	Mercredi
Découverte A1.1	18h30-20h **Code :** 3100		
Découverte A1.2/3	18h30-20h **Code :** 3101	10h-12h **Code :** 3102	
Intermédiaire A2.1	18h30-20h **Code :** 3103	10h-12h **Code :** 3104	
Intermédiaire A2.2	18h30-20h **Code :** 3105		
Seuil B1.1	12h15-13h45 **Code :** 3106		
Seuil B1.2	18h30-20h **Code :** 3107		

	Lundi	Mardi	Mercredi
Avancé B2.1	14h-16h **Code :** 3108	18h30-20h **Code :** 3109	
Avancé B2.2	18h30-20h **Code :** 3110		
Autonome C1.1		18h30-20h **Code :** 3111	
Autonome C1.2	14h-16h **Code :** 3112		
Autonome C2			18h30-20h **Code :** 3113

Kit « se décomplexer face à l'apprentissage de l'anglais » - NOUVEAU !

Vous pensez que l'anglais n'est pas pour vous, que décidément cette langue vous résiste et que vous n'y comprenez rien, surtout à l'oral. Et pourtant, vous avez très envie de vous y remettre. Ce cours est pour vous.

Niveau requis : A1.2 ou notions scolaires.

5 x 2h. **Prix :** 68 €

A partir du samedi 14.11.2015, 10h-12h

Code : 3120

Anglais « Kit voyages »

Pour ceux qui partent en voyage, un kit linguistique sur mesure pour connaître les phrases et les mots indispensables, se faire bien comprendre et maîtriser son accent !

Niveau requis : A1.2 ou notions scolaires.

6 x 2h. **Prix :** 81 €

A partir du samedi 12.03.2016, 10h-12h

Code : 3121

Vous possédez un savoir ou un savoir faire que vous aimeriez partager ? Devenez intervenant à l'UP (nous contacter)

Des heures de soutien individualisé

Destinées aux stagiaires inscrits en cours d'anglais, elles permettent de rattraper un cours manqué ou de combler une lacune. Sur rendez-vous.
4 x 1h maximum. **Gratuit.**
A partir du 02.11.2015

Des ateliers de soutien collectif

Ils seront également mis en place à partir de novembre.
Gratuits pour les stagiaires inscrits en cours. Inscription obligatoire.
A partir du lundi 2 novembre, les jours et horaires seront annoncés à la rentrée, au démarrage des cours.

ALLEMAND

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Découverte A1.1	18h30-20h **Code :** 3000			
Découverte A1.2			18h30-20h **Code :** 3001	
Intermédiaire A2		18h30-20h **Code :** 3002		
Seuil B1				18h30-20h **Code :** 3003
Avancé B2			18h30-20h **Code :** 3004	

ESPAGNOL

	Lundi	Mardi	Mercredi
Découverte A1.1		18h30-20h **Code :** 3200	
Découverte A1.2			18h30-20h **Code :** 3201
Intermédiaire A2.1			18h30-20h **Code :** 3202
Intermédiaire A2.2	18h30-20h **Code :** 3203		
Seuil B1			18h30-20h **Code :** 3204
Avancé B2			14h-16h **Code :** 3205

ITALIEN

	Mercredi	Jeudi
Découverte A1.1	18h30-20h **Code :** 3300	
Découverte A1.2	18h30-20h **Code :** 3301	
Découverte A1.3	18h30-20h **Code :** 3302	
Intermédiaire A2		18h30-20h **Code :** 3303
Seuil B1		18h30-20h **Code :** 3304
Avancé B2		18h30-20h **Code :** 3305
Autonome C1		18h30-20h **Code :** 3306

LE TOUR DU MONDE DES LANGUES

20 x 1h30. 1 session unique sur l'année.
Entrée permanente tout au long de la session.
A PARTIR DU LUNDI 02.11.2015

Les horaires et les tarifs
Horaire : 18h30-20h
Prix : 240 €

Des cours d'arménien, bulgare, farsi, hongrois, néerlandais, persan, polonais, roumain, serbo-croate, slovaque, tchèque, vietnamien peuvent être organisés à la demande.
Se renseigner à l'accueil de l'IDEE-UP.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Arabe	Découverte A1.1 **Code :** 3600	Découverte A1.2 / A1.3 **Code :** 3601			Intermédiaire A2 **Code :** 3602
Chinois		Découverte A1.3 **Code :** 3611	Découverte A1.1 **Code :** 3610		
Japonais	Découverte A1.2 **Code :** 3621			Découverte A1.1 **Code :** 3620	Intermédiaire A2 **Code :** 3622
Russe		Découverte A1.1 **Code :** 3630		Intermédiaire A2 **Code :** 3631	

UP JUNIORS

LANGUES

Anglais pour les enfants
(Autres langues sur demande)
10 x 1h. **Prix :** 68 €

Niveau 1 (débutants) :
De 5 à 9 ans, 13h30-14h30
Séance d'essai gratuite :
Mercredi 14.10.2015
Code : 3150
À partir du mercredi 04.11.2015
Code : 3151
Suite : à partir du mercredi 03.02.2016
Code : 3152

Niveau 2 *(Niveau requis :* ***niveau 1****) :*
De 5 à 9 ans, 15h-16h
Séance d'essai gratuite :
Mercredi 14.10.2015
Code : 3153
À partir du mercredi 04.11.2015
Code : 3154
Suite : à partir du mercredi 03.02.2016
Code : 3155

Initiation au chinois pour les parents et les enfants
Apprentissage de l'écriture et des sons de la langue chinoise.
Séance d'essai gratuite :
Vendredi 16.10.2015, 17h-19h
Code : 3612
10 x 1h Prix : 68 €
Niveau 1 :
À partir du vendredi 06.11.2015, 17h-18h
Code : 3613
Niveau 2 :
Suite à partir du vendredi 05.02.2016, 18h-19h
Code : 3614

LE SOUTIEN SCOLAIRE

Il a lieu pendant les vacances scolaires !
Vacances de la Toussaint : **du 19 au 23.10.2015**
Vacances de février : **du 15 au 19.02.2016**

Préparation au BAC : langues
5 x 2h **Prix :** 80 €

Langues	Horaires	Toussaint	Février
Anglais	09h-11h	**Code :** 3160	**Code :** 3161
Allemand	14h-16h	**Code :** 3060	**Code :** 3061

LANGUE DES SIGNES FRANÇAISE (LSF)

15 x 2h. 2 sessions sur l'année.
A PARTIR DU MERCREDI 07.10.2015

Les niveaux et les tarifs
Du niveau A1.1 au niveau A1.4 **Prix :** 220 €
Important : à partir du niveau A2, les cours peuvent se dérouler à la *Maison des Sourds* à ILLZACH – 5, rue de Mulhouse, s'il n'y a pas assez de monde pour former un groupe à Belfort.

Une langue à part entière

- Actuellement en plein essor, la Langue des Signes Française est une langue visuelle reconnue comme une « vraie » langue.
- Elle est composée de signes symboles qui répondent à des règles spécifiques d'agencement déterminant sa structure et sa grammaire.

Source : Visuel LSF

L'apprentissage : pour qui ?

Les cours s'adressent à tous les publics :

- Aux personnes en relation avec des malentendants (dans un cadre privé ou professionnel)
- Aux personnes qui souhaitent apprendre ce langage simplement par plaisir…

Le contenu de la formation

La formation est dispensée par des formateurs professionnels. Elle est axée vers l'apprentissage des signes et des expressions de la vie quotidienne, les constructions de phrases, les temps, les expressions faciales et corporelles ; échanges d'information, d'idées et d'opinions…
Les formateurs professionnels viennent de l'association VISUEL LSF dont le siège est à ILLZACH – 5, rue de Mulhouse.

1ère session : Octobre 2015

Niveaux	Démarrage du cours	Horaires	Code
Découverte A1.1 *(débutants)*	Mercredi 07.10.2015	18h30-20h30	3500
Découverte A1.2 *(suite A1.1 ou niveau équivalent)*	Jeudi 08.10.2015	16h30-18h30	3501
Découverte A1.3 *(suite A1.2 ou niveau équivalent)*	Jeudi 08.10.2015	18h30-20h30	3502

2e session : Mars 2016

Niveaux	Démarrage du cours	Horaires	Code
Découverte A1.2 *(suite code 3500)*	Mercredi 09.03.2016	18h30-20h30	3503
Découverte A1.3 *(suite code 3501)*	Jeudi 10.03.2016	16h30-18h30	3504
Découverte A1.4 *(suite code 3502)*	Jeudi 10.03.2016	18h30-20h30	3505

FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE (FLE)

Crédit photo, IDEE, stagiaires en FLE

Pour qui ?

- Pour les personnes étrangères, ou d'origine étrangère, désireuses de perfectionner l'apprentissage du français.
- Pour les personnes ayant des bases en français (débutants non acceptés)

Comment s'inscrire ?

Lors d'un entretien individuel, le niveau de connaissance de la langue est testé et les personnes sont intégrées dans le cours correspondant à leur niveau.

Important :

Il est fortement conseillé de suivre les dispositifs gratuits mis en place par l'État avant d'entamer des cours de français à l'IDEE-UP. L'Université populaire participe à l'apprentissage du français en complément des dispositifs mentionnés ci-dessous :

- **FRATE**, 6A rue du Rhône, Belfort
- **CREAFOP**, 1 rue Adolphe Thiers, Belfort

Renseignements :

- **ACSE** (Agence nationale pour la Cohésion Sociale et l'Égalité des chances)
- **OFII** (Office Français de l'Immigration et de l'Intégration)
- **MIFE** (Maison de l'Information sur le Formation et l'Emploi)

Le déroulement des cours à l'UP

Inscriptions permanentes tout au long de l'année scolaire.

2 sessions. 14 semaines/session.

Niveaux A1, A2 et B1 : 147 h/session (63 h de cours et 84 h de modules)
Niveau B2 : 98 h/session (28 h de cours et 70 h de modules facultatifs)

Session 1 : A partir du lundi 05.10.2015
Session 2 : A partir du lundi 08.02.2016

Prix : 425 €/session pour A1, A2 et B1
Prix : 189 €/session pour B2

FRENCH AS A FOREIGN LANGUAGE (FLE)

Target audience

• For every anybody who attended under graduated or graduate curriculum.

How ?

During an individual interview, the knowledge level is tested and after that people attend courses corresponding to their level.

Important :

It is recommended to attend free courses in :

• **FRATE**, 6A rue du Rhône, Belfort
• **CREAFOP**, 1 rue Adolphe Thiers, Belfort

• **ACSE** (Agence nationale pour la Cohésion Sociale et l'Égalité des chances)
• **OFII** (Office Français de l'Immigration et de l'Intégration)
• **MIFE** (Maison de l'Information sur le Formation et l'Emploi)

UP has French courses in addition to these ones.

Price : 425 €/session for A1, A2 et B1
Price : 189 €/session for B2

PLANNING (FLE)

Découverte A1	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi	Code
Cours général	09h-10h30	15h30-17h	13h45-15h15		34000
Soutien	10h30-11h30				3401
Conjugaison				10h-11h	3402
Lecture-prononciation				11h-12h	3403
Culture française et interculturalité		14h30-15h30			3404
Vocabulaire			16h30-17h30		3405
Conversation			15h30-16h30		3406

Intermédiaire A2	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi	Code
Cours général	10h30-12h		09h30-11h	13h45-15h15	34100
Soutien			11h-12h		3411
Conjugaison	09h30-10h30				3412
Lecture-prononciation		13h30-14h30			3413
Culture française et interculturalité		14h30-15h30			3404
Vocabulaire		15h30-16h30			3415
Conversation		10h30-11h30			3416

PLANNING (FLE)

Seuil B1	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi	Code
Cours général		13h45-15h15	15h30-17h	09h30-11h	34200
Soutien			13h30-14h30		3421
Conjugaison	09h30-10h30				3412
Lecture-prononciation		16h30-17h30			3423
Culture française et interculturalité			10h-11h		3424
Vocabulaire			14h30-15h30		3425
Conversation				13h30-14h30	3426

Avancé B2	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi	Code
Cours général	14h-16h				34300
Conjugaison *	09h30-10h30				3412
Lecture-prononciation *		16h30-17h30			3423
Culture française et interculturalité *			10h-11h		3424
Vocabulaire *			14h30-15h30		3425
Conversation *				13h30-14h30	3426

*(facultatif)

TEST DE CONNAISSANCE DU FRANÇAIS (TCF)

POUR L'ACCÈS À LA NATIONALITÉ FRANÇAISE

- Le « TCF » s'adresse à toute personne non française désireuse de déposer à la préfecture une demande de naturalisation et de faire valider ses connaissances en français.
- Depuis le 1er janvier 2012, les candidats à la nationalité française doivent prouver qu'ils maîtrisent le français **au niveau B1 « oral »** défini par le *Cadre européen commun de référence des langues*.
- **L'IDEE-UP est un centre agréé pour la passation de l'examen.** Afin d'aider au mieux les participants, l'IDEE-UP propose, avant chaque session d'examen, **un test blanc (entraînement)** : il est vivement conseillé de s'y inscrire pour s'exercer avant l'épreuve. Vous pouvez également vous entraîner sur le site : *www.tv5.org/tcf*
- **Chaque session comprend deux épreuves obligatoires** *(horaires précisés lors de l'inscription)*
- Il est conseillé **de s'inscrire dès le début du mois de septembre**, les demandes étant en forte hausse.
- **Prix :** 70 € (TCF blanc compris)

Déroulement de l'examen

- **Compréhension orale** (29 propositions).
  Durée de cette épreuve : 30 minutes.
  Modalité de passation : salle d'examen collective.

Remarque : le candidat doit savoir lire.

- **Expression orale** (3 tâches). Durée de cette épreuve : 12 minutes.
  Modalité de passation : entretien individuel avec un examinateur.

Dates des examens

TCF blanc Vendredi / 11h-12h		Examen TCF Mercredi /10h-10h30		
Date	Code	Date	*S'inscrire avant le*	Code
09.10.2015	3451	**14.10.2015**	*11.09.2015*	3450
20.11.2015	3453	**25.11.2015**	*16.10.2015*	3452
15.01.2016	3455	**20.01.2016**	*16.12.2015*	3454
18.03.2016	3457	**23.03.2016**	*11.02.2016*	3456
08.04.2016	3459	**27.04.2016**	*18.03.2016*	3458
20.05.2016	3461	**25.05.2016**	*26.04.2016*	3460

RÉVISION DU FRANÇAIS ÉCRIT !

NOUVEAU !

Vous faites des fautes d'orthographe, vous hésitez pour l'accord des verbes, des adjectifs, vous ne savez plus si mille prend un s au pluriel et quand le mot amour se décline au féminin, vous hésitez à mettre deux r à terrasse, vous ne différenciez plus la pose de la pause. Bref, vous n'osez plus écrire, vous aimeriez dépasser enfin ce problème qui vous poursuit depuis longtemps. Ces 10 séances de cours vous permettront de pallier vos lacunes (eh oui, on ne pallie pas à…).

10 x 1h15, tous les 15 jours **Prix :** 68 €

A partir du mardi 17.11.2015, 17h30-18h45

Code : 3480

En lien avec Aux sources de la langue française, code 2102 p. 21

INFORMATIQUE ET MULTIMÉDIA

L'informatique est devenu un outil incontournable à condition de savoir l'utiliser…

L'IDEE-UP propose cette année des « **Ateliers pédagogiques personnalisés** » afin de répondre au mieux aux besoins de ses adhérents. Les demandes spécifiques de chacun sont prises en compte lors de l'inscription et réalisées lors de l'atelier.

Vous travaillez à partir d'une fiche élaborée par le formateur en réponse à votre demande. Votre programme d'apprentissage effectué en autonomie et à votre rythme est suivi et supervisé par le formateur.

Pour les grands débutants, 2 cours sont proposés afin d'acquérir les bases avant de s'inscrire, si besoin, aux Ateliers pédagogiques personnalisés.

Grâce à cette nouvelle organisation, même les personnes rétives aux nouvelles technologies trouveront du plaisir à maîtriser les notions de base ou plus approfondies ! Le programme s'adresse également à ceux et celles qui souhaitent acquérir des connaissances sur les logiciels utilisés dans le monde du travail.

Les cours se déroulent dans une salle équipée de PC où vous disposez de votre propre poste de travail et d'une connexion Internet.

Les cours s'adressent à tous, que vous possédiez un macintosh ou un PC.

Le PCIE, la référence mondiale

Standard international de la certification des compétences bureautiques, le Passeport de Compétences Informatique Européen (PCIE) vous permet de valider et de valoriser les connaissances acquises lors de vos formations.
Les formations de l'IDEE-UP vous préparent en partie au PCIE
Les 7 domaines clés du PCIE :
Technologies et Société de l'Information - Gestion de documents - Traitement de textes – Tableur - Base de données – Présentation - Services d'information et outils de communication

A NOTER !

- **Avant de vous inscrire** : vous devez répondre à un questionnaire *(disponible à l'accueil)* afin d'évaluer vos connaissances et de préparer le cours adapté à vos besoins.

- Attention : **apporter une clé USB !**
- Chaque session comprend un certain nombre de séances *(de 2 heures)*. **Ces séances sont hebdomadaires.**
- **Des cours spécifiques pour les entreprises et les associations** peuvent être mis en place **pendant ou hors vacances scolaires**. *Renseignements à l'accueil de l'IDEE-UP*

MAITRISER L'ENVIRONNEMENT INFORMATIQUE

Les bases de l'informatique - 1

Tour d'horizon du matériel : clavier, souris, périphériques et systèmes d'exploitation **(Windows 7 et 8)**. Imprimante et périphériques de base. Gestion du bureau, icônes, menus. Découverte des logiciels de base (internet, boite mail, word). Organisation des fichiers, des répertoires et des sauvegardes. Premiers pas avec le traitement de texte Word et l'utilisation de la messagerie. *Niveau requis : aucun (cours accessible aux grands débutants)*
5 x 2h **Prix :** 80 €
À partir du mardi 03.11.2015, 16h-18h
Code : 4000
À partir du lundi 01.02.2016, 18h-20h
Code : 4001

Les bases de l'informatique - 2

Word : ouvrir, fermer, enregistrer ; utilisation des outils : écrire, modifier, ajouter des images, des couleurs, etc.
Internet : naviguer sur un site, moteur de recherche, classer ses sites favoris, petit dictionnaire spécifique (spam, plug-ins, etc.), barre d'outils.
Boite mail : paramétrer sa boite de réception, écrire, envoyer un mail, joindre des documents, gérer son courrier, carnet d'adresses, barre d'outils.
Niveau requis : bases (niveau 1)
5 x 2h
Prix : 80 €
À partir du mardi 12.01.2016, 16h-18h
Code : 4002
À partir du lundi 21.03.2016, 18h-20h
Code : 4003

Passer à Windows 8 !

Pour garder la maîtrise de son ordinateur et connaître la nouvelle interface de Windows 8.
1 x 2h Prix : 16 €
Mardi 17.11.2015, 14h-16h
Code : 4004

LES ATELIERS PÉDAGOGIQUES PERSONNALISÉS :

Niveau requis : bases de l'informatique (1) - cf codes 4000 et 40001 page50

ATELIER BUREAUTIQUE

WORD

Principes de base : présenter et modifier un document, mettre en page, imprimer, insérer des illustrations, un tableau.

Personnaliser Word : automatiser, utiliser des styles (listes à puce, titres, sommaire…), intégrer des illustrations, présenter les informations dans des tableaux, publipostage.

Formulaires et mailings : créer et gérer un fichier d'adresses, cibler des envois, sélectionner des destinataires, imprimer des étiquettes, insérer du texte conditionnel (*si…alors…sinon*) et du texte personnalisé.

EXCEL

Acquérir les bases : se repérer dans Excel, concevoir un tableau simple, utiliser des formules et fonctions (statistique, condition, date, somme…), organiser les feuilles et les classeurs, utiliser une liste de données, générer un graphique.

Personnaliser la barre d'outils, présenter un tableau, insérer des formules de calcul, des fonctions, modifier et ajuster des graphiques, lier des feuilles de calcul, exploiter une liste de données, dates et heures.

3 x 2h

Prix : 48 €

Mardis 03, 10, 17 11.2015, 18h-20h, **Code :** 4005

Mardis 01, 08, 15 12.2015, 18h-20h, **Code :** 4006

Mardis 12, 19, 26 01.2016, 18h-20h, **Code :** 4007

Mardis 08, 15, 22 03.2016, 18h-20h, **Code :** 4008

ATELIER IMAGE ET PRÉSENTATION D'EXPOSÉS

POWERPOINT

Acquérir les bases : organiser les diapositives, modifier, insérer un logo, ajouter du texte, gérer l'arrière-plan et les pieds de page. Insérer photo, clipart, tracer un graphique, positionner les éléments. Appliquer des transitions.
Personnaliser, utiliser les masques, créer des modèles. Modifier les photos, insérer vidéo et sons, générer un album photos, insérer un diagramme, un organigramme. Créer des boutons d'action, des animations, des transitions. Animer : déplacement d'un objet, utilisation du son, du clic.

TRAITEMENT DES IMAGES

Préparer des images : formats, taille, conversion, effets, transformations.
Diffuser des images : sélection, intégration d'une autre image, ajout de texte, usages (calendrier, fond d'écran), conseils, astuces.
3 x 2h
Prix : 48 €
Lundis 30.11, 07,14 12.2015, 14h-16h, **Code :** 4009
Lundis 07, 14, 21 03.2016, 14h-16h, **Code :** 4010

ATELIER INTERNET ET SÉCURITÉ

Règles de bases : la sécurité (menaces, téléchargement, mots de passe)
Les outils de protection : anti-virus, pare-feux, protection de ses données personnelles et messagerie ; exécutables et programmes ; périphériques.
Divers : stockage et partage en ligne, télécharger (film, logiciel…), podcaster, décompresser des fichiers.
3 x 2h
Prix : 48 €
Lundis 02, 09, 16 11.2015, 18h-20h, **Code :** 4011
Lundis 11, 18, 25 01.2016, 18h-20h, **Code :** 4012

COUPONS CADEAUX

Vous souhaitez faire plaisir à vos proches ? N'hésitez plus, offrez-leur des activités IDEE-UP.

PHOTOGRAPHIE, VIDÉO ET NUMÉRIQUE

Gérer les photos de sa caméra ou de son portable, transférer vers son ordinateur

Que vous utilisiez un téléphone ou un appareil de photo, vous avez sans doute besoin d'y voir plus clair ! Des explications sur les formats, supports et quelques conseils de réglages et de cadrages vous aideront dans la gestion de vos fichiers photos.

Niveau requis : connaissances de base de l'environnement informatique.

Apporter son ordinateur portable.

André LOEHLE, formateur en vidéo

5 x 2h

Prix : 40 €

À partir du vendredi 13.11.2015, 18h30-20h30

Code : 4020

Gérer les vidéos de sa caméra ou de son portable, transférer vers son ordinateur

Des explications sur les formats, supports et quelques conseils de réglages et de cadrages vous aideront dans la gestion de vos fichiers vidéo et la production de petits films à voir en famille et entre amis.

Niveau requis : connaissances de base de l'environnement informatique.

Apporter son ordinateur portable.

André LOEHLE, formateur en vidéo

5 x 2h

Prix : 40 €

À partir du vendredi 15.01.2016, 18h30-20h30

Code : 4021

Crédit photo : André Loehle

L'IDEE-UP, C'EST VOUS !

Vous possédez un savoir ou un savoir-faire que vous aimeriez partager ?

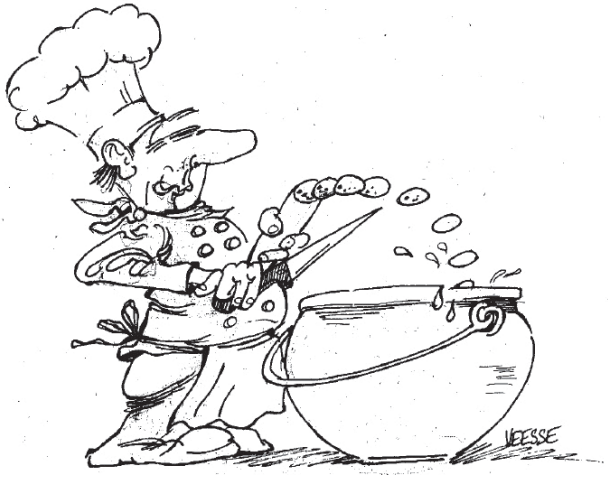
Devenez intervenant à l'Université Populaire !

Partagez vos connaissances dans tous les domaines d'apprentissage que l'UP propose :

- conférences et ateliers du savoir : littérature, arts, histoire, philosophie
- cours de langues et d'informatique
- decouvertes du patrimoine
- ateliers culinaires, bien-être, bricolage.
- etc…

N'hésitez pas à prendre contact avec nous !

... Et si besoin, nous vous accompagnerons afin de vous initier à la formation pédagogique propre à la philosophie des Universités Populaires…



L'UP...
POUR S'EVADER

Le CLUB VOYAGES vous propose pour la saison 2015-2016 : 1 voyage, 4 escapades, 5 excursions et 9 découvertes du patrimoine.

Monique CHABOT, présidente du Club voyages ainsi que les bénévoles seront heureux de vous accueillir à la réunion qui aura lieu le

vendredi 09 octobre 2015
à 14h ou 17h
dans les locaux de l'IDEE-UP
Entrée libre

Lors de cette réunion sera présenté le programme détaillé des découvertes du patrimoine, des excursions, des escapades et du voyage ainsi que leurs conditions tarifaires.

Catalogue spécial « voyages, escapades et excursions »
disponible sur demande à partir du
09 octobre 2015 **et téléchargeable sur le site www.ideeup.org**

VOYAGE

• ***Vietnam*** (Circuit complet de 14 jours)
Du Sud du pays au Nord, avec les minorités ethniques.
Dates à confirmer : *Première quinzaine de mars 2016*

ESCAPADES *(DE 3 À 5 JOURS)*

• ***Noël au Tyrol*** (3 jours)
Magie de Noël à Innsbruck avec un concert. Hall in Tyrol, la plus belle ville médiévale d'Autriche.
Du 11 au 13.12.2015

• ***Balade à Paris*** (3 jours)
La fondation Vuitton, la Sorbonne, le musée Picasso, le jardin des plantes, le quai Saint Bernard et une promenade dans l'art contemporain.
Du 31.03.2016 au 02.04.2016

• ***Escapade en Emilie Romagne*** (5 jours)
3 jours complets pour découvrir les richesses artistiques et architecturales de cette région d'Italie (Bologne, Ferrare et Ravenne).
Du 01 au 05.05.2016
En lien avec la conférence **Ravenne et ses mosaïques** *le 10.05.2016*

• ***Bourgogne : Industrie et Culture Autunois*** (3 jours)
Découverte de la ville d'Autun, patrimoine médiéval et romain. Bibracte. Le temple des Mille Bouddhas à La Boulaye. Retour par le Creusot.
Du 03 au 05.06.2016

EXCURSIONS *(1 JOUR)*

• ***Les retrouvailles***
Visite guidée de Delle intra-muros, du monument du caporal Peugeot. Déjeuner. Puis visite du musée Japy rénové à Beaucourt.
Jeudi 05.11.2015
En lien avec la conférence **Grandeur et décadence d'une entreprise familiale : Japy-frères et Cie** *le 13.10.2015*

• ***Le Parlement européen de Strasbourg***
Visite du musée Ungerer, caricaturiste contemporain.
Jeudi 07.04.2016
En lien avec la conférence **Les Institutions européennes,** *le 05.04.2016*

• ***Baden-Baden***
Découverte de la ville.
Jeudi 19.05.2016

• ***Nozeroy (Jura)***
Siège de la famille Châlons-Arlay – Mièges – Les pertes de l'Ain. La villa Palladienne de Syam.
Jeudi 16.06.2016

• ***Croisière Suisse sur les 3 lacs***
Bienne, Neufchatel. Morat, Avenches.
Jeudi 23.06.2016

L'UP ...
POUR DÉCOUVRIR
ET S'ÉPANOUIR

SAISON 1 : L'AUTOMNE

LES SAVEURS DU PALAIS ..... p. 61
Découverte des produits du terroir : Escargots - Champignons
Découvertes gastronomiques et culinaires : Les flans, salés, sucrés - Ris, tripes et tête de veau - Les gâteaux *sugar free* – Homard - Les chocolats de Noël
Découvertes mets et vins : Accords insolites : entre bulles et papillotes, les vins de fête
Quelques plats célèbres ailleurs : Cassoulet

CONSOMMER AUTREMENT ..... p. 63
Manger sans gluten et sans laitage - Huiles essentielles : quelques bases - Détox d'automne : le rein - Créer son parfum - Les maux d'hiver

SAVOIR : SAVOIR-FAIRE, SAVOIR-ETRE ..... p. 64
Savoir-faire : Réalisation d'une enluminure - Plantes et argile en compresse
Savoir-être : Yoga pour enfants - Yoga et relaxation – Eutonie - Lâcher-prise - Au féminin / l'adolescence - Méthodes naturelles pour stimuler son immunité

NATURE ET JARDINS ..... p. 66
Observation des oiseaux en automne – Réveillez vos sens et créez un potager sans dépense - Créer et entretenir un bassin extérieur

SAISON 2 : L'HIVER

LES SAVEURS DU PALAIS ..... p. 68
Découverte des produits du terroir : De l'utilisation des fromages - Choucroute revisitée - Notre région a du talent
Découvertes gastronomiques et culinaires : Les blanquettes, tout un art ! - De l'utilisation de la morille - Le bœuf mijoté, une valeur sûre – Poissons - Les chocolats de Pâques
Découvertes mets et vins : La vigne de la Miotte : un vin de bénévoles passionnés
Quelques plats célèbres ailleurs : Les macarons de Nancy et rochers noix de coco

CONSOMMER AUTREMENT ..... p. 70
Huiles essentielles : tensions musculaire, inflammations, arthrite, arthrose - De bonnes graisses pour affiner sa silhouette

SAVOIR : SAVOIR-FAIRE, SAVOIR-ETRE ..... p. 70
Savoir-faire : Calligraphie
Savoir-être : Yoga et relaxation – Eutonie - Le yoga des yeux - Au féminin / grossesse, avant, pendant et après - Travail du corps : introspection - Méthodes naturelles pour se relaxer

NATURE ET JARDINS ..... p. 72
L'orchidée - Créer et entretenir un aquarium - Devine ce que je sème dans mon jardin ! - Planter et entretenir des tomates bio

SAISON 3 : LE PRINTEMPS

LES SAVEURS DU PALAIS ..... p. 74
Découverte des produits du terroir : Les bouchées – Desserts du coin
Découvertes gastronomiques et culinaires : La carotte dans tous ses états - Les bases de la cuisson basse température à la maison - Les recettes sans gluten : confection d'un fraisier - Les verrines
Découvertes mets et vins : Entre Chardonnay et Savagnin : le mystère du vin jaune

CONSOMMER AUTREMENT ..... p. 76
Détox du printemps : le foie - Huiles essentielles : rétentions d'eau, cures amincissantes - Des allergies en chaîne et comment y remédier - Huiles essentielles : soins de la peau

SAVOIR : SAVOIR-FAIRE, SAVOIR-ETRE ..... p. 77
Savoir-faire : Le massage ayurvédique
Savoir-être : Travail du corps : ouverture - Lutter contre la fatigue - Au féminin / femme après 50 ans

NATURE ET JARDINS ..... p. 78
Le chant des oiseaux au printemps - Des légumes et fleurs de mai à décembre dans mon jardin - Permaculture, culture sur butte

NOUVEAU ! Les activités sont désormais regroupées par saison : **l'automne, l'hiver, le printemps.** Cette présentation permet une meilleure lisibilité du catalogue. Elle est aussi plus pertinente car elle regroupe des activités liées aux aléas des saisons. Le printemps pour les activités de potager tandis qu'en hiver, on préférera la calligraphie. La période de l'automne qui précède les fêtes de fin d'année sera l'occasion de confectionner des chocolats et d'apprendre à préparer le homard, période où il est le moins cher. On soignera ses reins en automne et son foie au printemps. Pour le yoga et l'eutonie c'est toute l'année ! Découvrez nos propositions et n'oubliez pas de consulter régulièrement le site internet de l'IDEE-UP afin de connaître les ateliers que nous vous proposerons tout au long de l'année et ceci afin de mieux répondre à vos attentes !

FAITES UN CADEAU ! Quand vous rencontrez cette image :

le cours correspondant vous donne l'occasion de réaliser un objet ou une friandise à offrir !

SAISON 1 : L'AUTOMNE

LES SAVEURS DU PALAIS

Découverte des produits du terroir

La cuisine de Martine

Martine RICHNER, animatrice

Prévoir des récipients pour emporter les réalisations

Les escargots

Feuilleté d'escargots au savagnin, crème d'escargots au vin du jura
Mercredi 14.10.2015, 18h-21h
Prix : 20 € + 10 € (ingrédients)
Code : 7000

La cuisine d'Emmanuel

Émmanuel Chappard, animateur

Prévoir des récipients pour emporter les réalisations. Pour ceux qui le souhaitent, une dégustation est prévue après chaque séance.

Crédit photo : Émmanuel Chappard, cromesquis

Champignons

Morilles farcies, cappuccino de cèpes et de noisettes, magret de canard et cèpes rôtis
Lundi 12.10.2015, 18h-21h
Prix : 20 € + 20 € (ingrédients)
Code : 7001

Découvertes gastronomiques et culinaires

La cuisine de Martine

Martine RICHNER, animatrice

Prévoir des récipients pour emporter les réalisations

Les flans : salés, sucrés

Sophistiqué ou simple, le flan s'adapte à toutes les situations : apéritif, entrée, dessert. Flan au bleu de gex et aux noix, parfumé au vin jaune et quelques idées de flans sucrés : libanais, de Flandre et d'ailleurs.
Mercredi 04.11.2015, 18h-21h
Prix : 20 € + 10 € (ingrédients)
Code : 7002

Ris, tripes et tête de veau

Ris de veau, tripes à la mode de Caen et tête de veau poulette.
Samedi 05.12.2015, 09h-12h
Prix : 20 € + 10 € (ingrédients)
Code : 7003

Les gâteaux *sugar free*
Pour alléger ses pâtisseries et entremets, des recettes sans sucre.
Samedi 12.12.2015, 09h-12h
Prix : 20 € + 10 € (ingrédients)
Code : 7004

La cuisine d'Emmanuel

Émmanuel Chappard, animateur
Prévoir des récipients pour emporter les réalisations. Pour ceux qui le souhaitent, une dégustation est prévue après chaque séance.

Homard
Pince de homard en tempura sauce tartare, raviole de homard et sa nage, ½ homard rôti et ses champignons de nos sous-bois. Dégustation sur place.
Lundi 16.11.2015, 18h-21h
Prix : 20 € + 50 € (ingrédients)
Code : 7005

Les chocolats de Noël

Crédit photo : Émmanuel Chappard
Réalisation des étapes de la fabrication d'un bonbon en chocolat : chocolat au lait passion, after eight, chocolat noir au piment d'Espelette, praliné, gavotte
Chacun repart avec 200g de chocolats environ
- Vendredi 27.11.2015, 18h-21h : les bases du tempérage du chocolat, moulage des bonbons, réalisation de ganaches et remplissage des bonbons
- Samedi 28.11.2015, 09h30-11h30 : réalisation de fourrage et remplissage des bonbons, fermeture des bonbons, démoulage et mise en ballotins.

Prix : 30 € + 30 € (ingrédients)
Code : 7006
6 personnes maxi

Découvertes mets et vins

Accords insolites : entre bulles et papillotes, les vins de fête

Des accords insolites, un savoir-faire gourmand, des dégustations qui vous donneront des idées pour préparer les fêtes.
Gérard THOUVEREZ, directeur du restaurant de l'ADIJ
Mercredi 02.12.2015, 17h-19h
Prix : 16 € + 20 € (ingrédients)
Code : 7300

Quelques plats célèbres ailleurs

Le cassoulet

Venez découvrir le « vrai » cassoulet de Castelnaudary avec pour première tâche, et pas des moindres, le choix du haricot ! Viennent ensuite, les différentes cuissons, le choix des viandes, des autres ingrédients et pour finir, l'assemblage ! Tout un art…

L'atelier se déroule sur 3 jours.

Pierre CEREDE, amateur de cassoulet toulousain en exil

Jeudi 19.11.2015, 18h30-20h30 ; choix des haricots et couenne de cochon, première cuisson

Vendredi 20.11.2015, 18h30-20h30 ; les viandes (confits de canard, agneau, poitrine), et deuxième cuisson des haricots

Samedi 21.11.2015, 09h30-11h30 ; assemblage avec les saucisses de Toulouse, troisième cuisson

Prix : 30 € + 15 € (ingrédients)

Code : 7400

Crédit photo : Pierre Cerede, cassoulet

CONSOMMER AUTREMENT

Manger sans gluten et sans laitage

Que ce soit un choix ou une nécessité, pourquoi et comment remplacer le gluten et le lait ? Un peu de théorie suivie de conseils et d'astuces pour mijoter des plats délicieux.

Virginie LARCHER, naturopathe

Samedi 07.11.2015, 09h30-11h30

Prix : 16 €

Code : 8000

- ***En lien avec la confection d'un fraisier (sans gluten), le 09.05.2016, p. 75***

Huiles essentielles : quelques bases

Cet atelier s'adresse aux personnes qui n'ont aucune base en aromathérapie. Généralités sur les grandes familles d'huiles essentielles, les différences, les qualités, les usages et les précautions à prendre. Premier mélange à réaliser pour drainer son organisme.

Dominique DEBROSSE, naturopathe

Matériel requis : serviette en éponge

Lundi 16.11.2015, 18h-20h

Prix : 16 € + 8 € (produits)

Code : 8001

Détox d'automne : le rein

L'automne est la période idéale pour drainer en douceur cet épurateur majeur de notre organisme. Méthodes naturelles pour le soutenir dans cette fonction : aliments, plantes, huiles essentielles, respirations, etc.

Virginie LARCHER, naturopathe

Vendredi 20.11.2015, 18h-20h

Prix : 16 €

Code : 8002

Créer son parfum

Créer son parfum naturel aux huiles essentielles, adapté à son tempérament et à ses aspirations du moment. Chacun repart avec un flacon de 30 ml.

Virginie LARCHER, naturopathe

Samedi 05.12.2015, 09h30-11h30

Prix : 16 € + 10 € (fiole et produits)

Code : 8003

Huiles essentielles : les maux d'hiver

Des huiles pour éviter la fatigue et le stress et conserver la forme face aux maux de l'hiver.

Dominique DEBROSSE, naturopathe

Matériel requis : serviette en éponge

Lundi 07.12.2015, 18h-20h

Prix : 16 € + 8 € (produits)

Code : 8004

SAVOIR : SAVOIR-FAIRE, SAVOIR-ÊTRE

Savoir-faire

Réalisation d'une enluminure

Création d'une enluminure sur parchemin (licorne), avec feuilles d'or et pigments naturels. L'œuvre pourra être photographiée et servir de support pour des cartes de vœux.

Matériel à apporter : chiffons, blouses, critérium HB et 2H, gomme. Le reste est fourni par l'animateur.

Bernard PINTHE, enlumineur diplômé de l'Institut Européen de l'Enluminure et du Manuscrit

Samedis 14, 21, 28.11, 12.12.2015, 09h-12h, 12 heures

Prix : 96 € + 20 € (matériel)

Code : 8100

Crédit photo : Bernard PINTHE

Plantes et argile en compresse

L'utilisation de compresses ou de cataplasmes est une pratique très ancienne pour la santé naturelle. Simplicité d'utilisation, efficacité : c'est une méthode à redécouvrir. Cet atelier permettra de comprendre et de faire quelques pratiques à base de plantes et d'argile.

Marie-Laure MEULEY, naturopathe

Jeudi 19.11.2015, 18h30-20h30

Prix : 16 € + 2 € (produits)

Code : 8101

Savoir-être

UP-JUNIORS

Yoga pour enfants (7-10 ans)

Travail sur la posture et la respiration pour se détendre, se concentrer, acquérir souplesse, renforcement musculaire, équilibre et autonomie, aide à la confiance en soi, éveille le respect de soi et des autres. A travers des jeux, des exercices physiques, des chants.

Marie-France CASOLI, psychothérapeute et praticienne en yoga pour enfants

Jeudi de 17h30 à 18h30

Séance d'essai gratuite : jeudi 05.11.2015 Code : 8250

A partir du jeudi 12.11.2015, 10 x 1h

Code : 8251

Prix : 80 €

Matériel : tenue souple, couverture, tapis de sol

Yoga et relaxation

Le Hatha-Yoga est une discipline psychosomatique qui vise à l'équilibre du corps et de l'esprit. Les postures (avec le contrôle du souffle) sollicitent articulations, muscles, ligaments et tendons. Il augmente la souplesse et l'endurance, donne de l'énergie et améliore l'équilibre et la concentration. Attention : certificat médical obligatoire.

Claude CHARBONNIER, professeur de yoga, diplômé de la Fédération française de Hatha-Yoga

Séance d'essai (gratuite) :
Inscription souhaitée !
Vendredi 16.10.2015, 18h-19h

Code : 8200

À partir du vendredi 06.11.2015, 18h-19h

Prix : 96 € (12 séances)

Code : 8201

L'Eutonie

L'eutonie propose un chemin qui permet à la personne d'acquérir présence et disponibilité grâce à une prise de conscience du corps et une approche sécurisante, économique et efficace des mouvements. Elle permet d'atteindre un état tonique équilibré, de réguler le stress, d'accueillir souplement ce qui arrive et d'entrer plus sereinement dans la relation. Elle s'adresse à tout public, à tout âge, au sportif comme à la personne en situation de handicap.

Jean-Michel COUTERET, professeur d'Eutonie et professeur d'Activité physique adaptée santé

Séance d'essai (gratuite) :
Inscription souhaitée !
Jeudi 15.10.2015, 18h30-20h
Code : 8202

À partir du jeudi 05.11.2015, 18h30-20h
Prix : 120 € (10 séances)
Code : 8203

Travail du corps : lâcher prise

Lorelei MATHIEU, chorégraphe indépendante

Exercices de respiration et étirements pour prendre le temps de s'écouter. Réflexion sur l'appropriation et sur les choix qui s'offrent à nous, mise à plat et mise au point de nos objectifs. Mise en place d'une dynamique corporelle adéquate.
Où : Ateliers Danse, 22 Ter rue du Magasin, Belfort
Samedi 21.11.2015, 10h-12h30
Prix : 20 €
Code : 8204

Au féminin / l'adolescence

Au moment du passage de l'enfance à l'âge adulte, le corps change et interroge : règles, harmonie de la silhouette et de la peau, humeurs changeantes, quelles solutions naturelles pour être bien dans sa peau.
Virginie LARCHER, naturopathe
Vendredi 27.11.2015, 18h-20h
Prix : 16 €
Code : 8205

Méthodes naturelles pour stimuler son immunité

Conserver son énergie au cœur de l'hiver et réagir lorsque les premiers signes de refroidissement sont là, grâce à la naturopathie : aliments, plantes, huiles essentielles, exercices respiratoires.
Virginie LARCHER, naturopathe
Samedi 12.12.2015, 09h30-11h30
Prix : 16 €
Code : 8206

NATURE ET JARDINS

Observation des oiseaux en automne

Avec le Club Voyages
A cette période, beaucoup d'oiseaux sont partis et ont gagné leurs quartiers d'hiver dans le sud de l'Europe ou en Afrique. Nous chercherons à observer, identifier, écouter ceux encore présents en milieu urbain et en milieu naturel. Prévoir un équipement en fonction de la météo et une paire de jumelles.

Crédit photo, LPO, mésange

Jean-Michel COUTERET, membre de la Ligue pour la Protection des Oiseaux

Départ de l'IDEE-UP, école Aubert, environ 5 kilomètres à pieds, autour de l'étang des Forges

Mercredi 14.10.2015, 14h-16h

Prix : 5 €

Code : 8300

Réveillez vos sens et créez votre potager sans dépenses

Que planter, dans quels sols ? Les rotations culturales, le compost et autres engrais naturels, fabrication de ses éco-produits de traitement.

Les participants repartent avec un plan de jardin, des recettes éco-produits et les produits réalisés.

Sylvie BUGNON, le Potager des jeunes pousses, ferme pédagogique maraîchère labellisée Agriculture Biologique

Lieu : Le Potager des jeunes pousses, rue de l'église, Grosmagny

Samedi 17.10.2015, 09h30-11h30

Prix : 20 €

Code : 8301

Créer et entretenir un bassin extérieur

Matériaux pour le bassin, la pompe et l'éclairage, les plantes adaptées, le choix des poissons.

Stéphane CREVAT, formateur technique aménagement paysager, Lycée agricole Valdoie

Samedi 10.10.2015, 09h30-11h30

Lieu : lycée agricole, Valdoie

Prix : 20 €

Code : 8603

Crédit photo : Lycée Agricole de Valdoie

SAISON 2 : L'HIVER

LES SAVEURS DU PALAIS

DÉCOUVERTE DES PRODUITS DU TERROIR

La cuisine de Martine

Martine Richner, animatrice

Prévoir des récipients pour emporter les réalisations

De l'utilisation des fromages

Avocats gratinés, carpaccio d'emmental et brési huile de colza, feuilleté à la choucroute et au morbier, coquille Saint-Jacques et cancoillotte, chips de comté.

Samedi 16.01.2016, 09h-12h

Prix : 20 € + 10 € (ingrédients)

Code : 7007

Choucroute revisitée

Pour changer de la choucroute traditionnelle, des ingrédients inédits et des poissons.

Samedi 06.02.2016, 09h-12h

Prix : 20 € + 10 € (ingrédients)

Code : 7008

La cuisine d'Émmanuel

Émmanuel Chappard, animateur

Prévoir des récipients pour emporter les réalisations. Pour ceux qui le souhaitent, une dégustation est prévue après chaque séance.

Crédit photo : Émmanuel Chappard, tube de poire et crémeux au chocolat

Notre région a du talent

Cromesquis de sot-l'y-laisse, sauce tartare. Poulet sauce savagnin, crêpes Vonassiennes, tube de poire et crémeux au chocolat.

Lundi 11.01.2016, 18h-21h
Prix : 20 € + 25 € (ingrédients)
Code : 7009

Découvertes gastronomiques et culinaires

La cuisine de Martine

Martine Richner, animatrice
Prévoir des récipients pour emporter les réalisations

Les blanquettes, tout un art !
Escargots aux morilles, veau aux morilles, et la traditionnelle !
Mercredi 27.01.2016, 18h-21h
Prix : 20 € + 10 € (ingrédients)
Code : 7010

De l'utilisation de la morille
Asperges aux morilles, boudin blanc aux morilles et cèpes.
Mercredi 10.02.2016, 18h-21h
Prix : 20 € + 10 € (ingrédients)
Code : 7011

Le bœuf mijoté, une valeur sûre
Carbonnade flamande, bœuf en daube, façon gibier, strogonoff, à la chinoise…
Samedi 26.03.2016, 09h-12h
Prix : 20 € + 10 € (ingrédients)
Code : 7012

La cuisine d'Émmanuel

Émmanuel Chappard, animateur
Prévoir des récipients pour emporter les réalisations. Pour ceux qui le souhaitent, une dégustation est prévue après chaque séance.

Poissons
Tartare de Saint-Jacques, croustillant de rouget et son pesto, filet de bar, betterave et sauce wasabi.
Lundi 01.02.2016, 18h-21h
Prix : 20 € + 20 € (ingrédients)
Code : 7013

Les chocolats de Pâques

Réalisation des étapes de la fabrication d'un bonbon en chocolat : chocolat au lait passion, after eight ©, chocolat noir piment d'Espelette, praliné, gavotte.
Chacun repart avec 200g de chocolats environ. 6 personnes maxi.
- 11.03.2016, 18h-21h : les bases du tempérage du chocolat, moulage des bonbons, réalisation de ganaches et remplissage des bonbons.
- 12.03.2015, 09h30-11h30 : réalisation de fourrage et remplissage des bonbons, fermeture des bonbons, démoulage et mise en ballotins.

Prix : 30 € + 30 € (ingrédients)
Code : 7014

Découvertes mets et vins

La vigne de la Miotte : un vin de bénévoles passionnés

Histoire de la vigne à Belfort, dégustation de produits locaux et circuits courts et, en avant-première, le millésime 2015.
Guy TOUSSAINT, président de la Vigne, Joël VILLAUME, œnologue, Gérard THOUVEREZ, directeur du restaurant de l'ADIJ

Mercredi 16.03.2016, 14h-16h
Prix : 16 € + 10 € (ingrédients)
Code : 7301

Quelques plats célèbres ailleurs

Les macarons de Nancy et rochers noix de coco

La vraie recette des macarons de Nancy et des rochers noix de coco. Par une spécialiste !
Sylvie GAUTHEROT, artisan-pâtissier
Samedi 19.03.2016, 09h30-11h30
Prix : 16 € + 7 € (ingrédients)
Code : 7401

CONSOMMER AUTREMENT

Huiles essentielles : tensions musculaire, inflammations, arthrite, arthrose

Pour se préparer à l'effort ou soulager des douleurs
Dominique DEBROSSE, naturopathe
Matériel requis : serviette en éponge, papiers
Lundi 18.01.2016, 18h-20h
Prix : 16 € + 8 € (produits)
Code : 8005

De bonnes graisses pour affiner sa silhouette

Oui, les graisses végétales bien choisies et bien consommées permettent de ne pas grossir et peuvent même faire maigrir. Explications et mode d'emploi dans nos assiettes.
Virginie LARCHER, naturopathe
Vendredi 22.01.2016, 18h-20h
Prix : 16 €
Code : 8006

SAVOIR : SAVOIR-FAIRE, SAVOIR-ÊTRE

Savoir-faire

Calligraphie

Apprendre la calligraphie tout en se familiarisant avec le sens des mots et la culture chinoise. La tenue du pinceau est aussi un exercice de relaxation !
Yaping LIU-LEVIN, animatrice
A partir du vendredi 15.01.2016, 14h-16h, 5 séances
Prix : 80 € + 10 € (matériel)
Code : 8103

Crédit photo, Yaping Liu-Levin

Savoir-être

Attention reprise des cours !

L'Eutonie

Reprise à partir du jeudi 28.01.2016, 18h30-20h. Débutants acceptés.
Prix : 120 € (10 séances de 1h30)
Code : 82031 (cf p. 65)

Yoga et relaxation

Reprise à partir du vendredi 12.02.2016, 18h-19h.
Débutants acceptés.
Prix : 96 € (12 séances de 1h)
Code : 82011 (cf p. 65)

Que peut vous apporter le yoga des yeux ? (ou gymnastique oculaire)

Exercices de gymnastique oculaire et de respiration, conseils alimentaires pour améliorer sa vue à tous les âges et en cas de stress visuel : lumière artificielle, écrans…
Marie-Laure MEULEY, naturopathe
Jeudis 28.01.2016, 04,11 02.2016, 18h30-20h, 3 séances de 1h30
Prix : 36 €
Code : 8208

Au féminin / grossesse, avant, pendant et après

Pour préparer et accompagner une grossesse, éviter des maux (vergetures, perte des cheveux, boutons, problèmes digestifs, jambes lourdes, etc.), accompagner l'allaitement et éviter la déprime. Conseils en alimentation et soins externes.
Virginie LARCHER, naturopathe
Vendredi 05.02.2016, 18h-20h
Prix : 16 € Code : 8209

Travail du corps : introspection

Lorelei MATHIEU, chorégraphe indépendante
Exercices de posture fixe et d'équilibre. Centrage du corps. Evocation de la méditation et de tout ce qui permet le centrage de l'esprit. Travail sur les distorsions entre ce que nous pensons et ce que nous faisons. Réappropriation de l'unicité corps-esprit.
Où : Ateliers Danse, 22 Ter rue du Magasin, Belfort
Samedi 06.02.2016, 10h-12h30
Prix : 20 €
Code : 8210

Méthodes naturelles pour se relaxer

Savoir se détendre et favoriser un bon sommeil grâce à une méthode naturelle : aliments, plantes et huiles essentielles calmantes, techniques de respiration.
Virginie LARCHER, naturopathe
Samedi 05.03.2016, 09h30-11h30
Prix : 16 €
Code : 8211

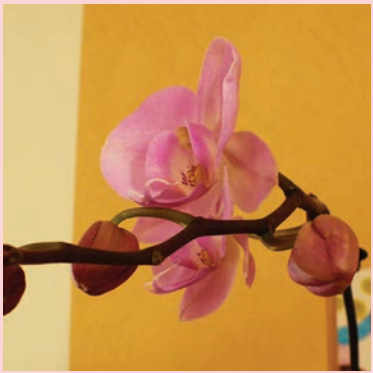
NATURE ET JARDINS

L'orchidée

Multiplication, rempotage, taille, entretien d'une plante réputée fragile. Parmi un choix exhaustif, choisir les plus faciles, les plus difficiles à entretenir.

Sylvie VOGEL, professeur productions horticoles, Lycée agricole, Valdoie

Samedi 23.01.2016, 09h30-11h30
Lieu : Lycée agricole, Valdoie
Prix : 20 €
Code : 8304



Crédit photo : Lycée agricole de Valdoie

Créer et entretenir un aquarium

Choisir les poissons, décorer, personnaliser avec des plantes adaptées, des pierres et autres matériaux.

Crédit photo : Lycée agricole de Valdoie

Benoît QUENTIN, formateur technique aquaculture animalerie, Lycée agricole Valdoie

Samedi 06.02.2016, 09h30-11h30
Lieu : Lycée agricole, Valdoie
Prix : 20 €
Code : 8305

Devine ce que je sème dans mon jardin !

Pour respecter le rythme des saisons, apprenez quand et comment semer tomates anciennes, salades, poivrons, poireaux, etc.
Les participants repartent avec leurs semis et toutes les techniques d'entretien (arrosage, etc.).

Sylvie BUGNON, le Potager des jeunes pousses, ferme pédagogique maraîchère labellisée Agriculture Biologique

Lieu : Le Potager des jeunes pousses, rue de l'église, Grosmagny
Samedi 12.03.2016, 09h30-11h30
Prix : 20 € + 5 € (semis à emporter)
Code : 8306

Planter et entretenir des tomates bio

Pour en finir avec le mildiou, l'oïdium, la chlorose, connaître le rythme des arrosages, le type de terre, d'engrais, le paillage, les plantes compagnes et les associations.
Bernard BOUTANTIN, formateur techniques maraichères, Lycée agricole, Valdoie
Samedi 23.04.2016, 09h30-11h30
Lieu : Lycée agricole, Valdoie
Prix : 20 € + 5 € (6 plants de tomates à emporter)
Code : 8307

Crédit photo : Lycée agricole de Valdoie

Crédit photo : Noëlline Jäger

SAISON 3 : LE PRINTEMPS

LES SAVEURS DU PALAIS

Découverte des produits du terroir

Prix : 20 € + 10 € (ingrédients)
Code : 7015

La cuisine de Martine

Martine Richner, animatrice

Prévoir des récipients pour emporter les réalisations

Les bouchées

A la mousse de comté, au comté et poulet, potimarron et comté, poulet et morbier, aux 2 raisins et vache qui rit, jambon aux bananes et comté.

Mercredi 23.03.2016, 18h-21h

Crédit photo : Émmanuel Chappard

Desserts du coin
Le fameux belflor © et le framboisier
Mercredi 06.04.2016, 18h-21h
Prix : 20 € + 10 € (ingrédients)
Code : 7016

Découvertes gastronomiques et culinaires

La cuisine de Martine

Martine Richner, animatrice
Prévoir des récipients pour emporter les réalisations

La carotte dans tous ses états
En entrée, en dessert, en accompagnement ou en amuse-bouche, la carotte, c'est délicieux et il paraît que ça rend aimable. Au cumin, en salade, en purée, au thé, rôties ou crues, confites ou marinées.
Mercredi 27.04.2016, 18h-21h
Prix : 20 € + 10 € (ingrédients)
Code : 7017

La cuisine d'Émmanuel

Émmanuel Chappard, animateur
Prévoir des récipients pour emporter les réalisations. Pour ceux qui le souhaitent, une dégustation est prévue après chaque séance.

Les bases de la cuisson basse température à la maison
Œuf parfait, côte de bœuf basse température et sauce aux morilles : pour une cuisson parfaite qui préserve les saveurs. Pour cet atelier, la cuisson des viandes, y compris sur barbecue, est abordée (réaction de Maillard !).
Lundi 04.04.2016, 18h-21h
Prix : 20 € + 20 € (ingrédients)
Code : 7018

Crédit photo : Émmanuel Chappard, l'œuf parfait

Les recettes sans gluten : confection d'un fraisier
Chaque participant réalise un fraisier de 4 à 6 parts à emporter (prévoir récipient adapté).
Lundi 09.05.2016, 18h-21h
Prix : 20 € + 15 € (ingrédients)
Code : 7019

- ***En lien avec Manger sans gluten, le 07.11.2015, p. 63***

Les Verrines
4 verrines salées et 2 verrines sucrées : selon l'inspiration du moment et le panier du jour.
Lundi 23.05.2016, 18h-21h
Prix : 20 € + 20 € (ingrédients)
Code : 7020

Crédit photo : Émmanuel Chappard, verrines

Découvertes mets et vins

Entre Chardonnay et Savagnin : le mystère du vin jaune

Connaissance des vins du Jura pour mieux les servir. Le mystère du vin jaune. Animation et présentation de produits régionaux, accords et dégustations.
Christian CHOUFFOT, négociant, Gérard THOUVEREZ, directeur du restaurant de l'ADIJ
Mercredi 08.06.2016, 14h-16h
Prix : 16 € + 30 € (ingrédients)
Code : 7302

CONSOMMER AUTREMENT

Détox du printemps : le foie

Organe majeur du corps (plus de 500 fonctions), il aime être drainé au printemps. A la clé : vitalité, minceur, belle peau. Au programme : aliments amis et ennemis du foie, plantes, huiles essentielles, exercices de respiration et hydrologie.
Virginie LARCHER, naturopathe
Vendredi 18.03.2016, 18h-20h
Prix : 16 € **Code :** 8007

Huiles essentielles : rétentions d'eau, cures amincissantes

Comment utiliser les huiles pour garantir une perte de poids raisonnable.
Dominique DEBROSSE, naturopathe
Matériel requis : serviette en éponge
Lundi 21.03.2016, 18h-20h
Code : 8008
Prix : 16 € + 8 € (produits)

Des allergies en chaîne et comment y remédier

Les allergies saisonnières sont les plus connues, mais d'autres apparaissent sans cesse : alimentaires, cosmétiques, produits ménagers…En étant mieux informés, nous pouvons faire face à ce nouveau mal du siècle.
Marie-Laure MEULEY, naturopathe
Jeudi 24.03.2016, 18h-20h
Prix : 16 €
Code : 8009

Huiles essentielles : soin de la peau

Pour soulager les problèmes de peau, courants et garder sa fraicheur et toujours une peau jeune !
Tout en veillant précieusement sur son organisme.
Dominique DEBROSSE, naturopathe
Matériel requis : serviette en éponge
Prix : 16 € + 8 € (produits)
Lundi 04.04.2016, 18h-20h
Code : 8010

SAVOIR : SAVOIR-FAIRE, SAVOIR-ÊTRE

Savoir-faire

Le massage ayurvédique

Technique du massage traditionnel pratiqué en Inde depuis des millénaires. Il tonifie et relaxe les tissus musculeux, nourrit et purifie la peau, améliore la circulation, assouplit les articulations et contribue à un bon fonctionnement causal du corps. Techniques de base.
Matériel à apporter : maillot de bain, serviettes, couverture (ou peignoir) et tapis de sol (ou équivalent)
Isabelle VAILLANT, masseuse ayurvédique
Mercredis 23 et 30.03.2016, 18h30-20h30
Prix : 32 €
Code : 8105

Savoir-être

Travail du corps : Ouverture

Lorelei MATHIEU, chorégraphe indépendante
Libérer ses émotions et se libérer dans le rapport à l'autre par divers exercices :
Travail de détente, d'observation et de fluidité du mouvement. Réactivation de la circulation des liquides du corps par des exercices plus toniques.
Samedi 19.03.2016, 10h-12h30
Où : Ateliers Danse, 22 Ter rue du Magasin, Belfort
Prix : 20 €
Code : 8213

Lutter contre la fatigue

Difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, anxiété, réveil difficile, coups de pompe en journée ? La naturopathie propose des solutions naturelles : aliments, plantes, huiles essentielles, exercices respiratoires.
Virginie LARCHER, naturopathe
Samedi 02.04.2016, 09h30-11h30
Prix : 16 €
Code : 8214

Au féminin / femme après 50 ans

Prise de poids, sautes d'humeur, ostéoporose, vieillissement prématuré… Que ne promet-on pas pour la ménopause ! Cette période de la vie féminine pourrait pourtant être abordée sans anxiété, avec des aliments, plantes, exercices respira-

toires, huiles essentielles adaptées.
Virginie LARCHER, naturopathe
Vendredi 08.04.2016, 18h-20h
Prix : 16 €
Code : 8215

NATURE ET JARDINS

Le chant des oiseaux au printemps

Avec le Club Voyages
Certains oiseaux migrateurs sont revenus, d'autres suivront jusqu'au mois de mai. Au cours de cette sortie, nous écouterons les chants des oiseaux que nous rencontrerons en ville et en zone naturelle. Identifier un oiseau par son chant ou ses cris est un moyen de savoir qu'une espèce est là sans qu'on la voie forcément. S'équiper de jumelles et prévoir une tenue adaptée à la météo.
Jean-Michel COUTERET, membre de la Ligue pour la Protection des Oiseaux
Mercredi 30.03.2016, 14h-16h
Départ de l'IDEE-UP, école Aubert, environ 5 kilomètres à pieds, en direction de la Miotte
Prix : 5 €
Code : 8309

Des légumes et fleurs de mai à décembre dans mon jardin

Semis, repiquage, plantation - courgettes, tomates, salades, aromatiques - pour avoir un beau jardin facile à entretenir.
Sylvie BUGNON, le Potager des jeunes pousses, ferme pédagogique maraîchère labellisée Agriculture Biologique
Samedi 21.05.2016, 09h30-11h30
Lieu : Le Potager des jeunes pousses, rue de l'église, Grosmagny
Prix : 20 €
Code : 8310

Permaculture, culture sur butte : des méthodes agroécologiques pour cultiver son jardin potager

Comment réaliser son potager en améliorant la qualité du sol, en favorisant la biodiversité et en évitant l'utilisation de pesticides.
Bernard BOUTANTIN, formateur techniques maraichères, Lycée agricole Valdoie
Samedi 28.05.2016, 09h30-11h30
Lieu : Lycée agricole Valdoie
Prix : 20 € + 5 € (6 plants de tomates à emporter)
Code : 8311

Les valeurs de l'UP

Héritière d'un mouvement né à la fin du XIX[e] siècle, l'Université populaire a pour vocation et volonté de contribuer à l'orientation, l'éducation et la formation tout au long de la vie. Elle participe au développement de la vie associative locale.

Les moyens de l'association permettent d'atteindre les objectifs suivants :

- **Favoriser l'accès à la culture et aux échanges,** enrichir l'éducation générale grâce à un programme de conférences « Grand public » (*accessibles à tous et sans condition d'adhésion*) traitant de sujets d'actualité très diversifiés.

- **Favoriser la formation** pour une meilleure adaptation des personnes dans leur vie sociale et professionnelle.

- **Soutenir l'exercice d'une citoyenneté active grâce au lien social et à des actions de mixité sociale et culturelle :** conférences en EHPAD (Établissement d'Hébergement pour les Personnes Agées Dépendantes), en maisons de retraite et en milieu scolaire, découvertes du patrimoine en partenariat avec l'EPIDE (Établissement Public d'Insertion de la Défense).

- **Satisfaire la curiosité intellectuelle et le besoin d'épanouissement** afin de contribuer à l'équilibre individuel et de développer la qualité de vie.

L'UP bénéficie des agréments d'éducation populaire et d'entreprise solidaire. Elle est déclarée comme organisme de formation sous le numéro 43900003390

L'UP est administrée par un conseil d'administration composé de vingt-quatre membres au plus, dont sept membres adhérents au plus au titre des personnes morales.
Les administrateurs sont élus pour trois ans au scrutin secret par l'assemblée générale. Ils sont choisis en son sein.

Assemblée générale
Le mardi 14 juin 2016 à 18h
(convocation par courriel,
sauf demande expresse -
se renseigner à l'accueil)

FAIRE FINANCER

CAS	C.P.F. COMPTE PERSONNEL DE FORMATION	PORTAGE DES DROITS DE FORMATION ET/OU AIF/AREF
Statut	Salarié y compris salarié sous contrat aidé	Demandeur d'emploi inscrit à Pôle Emploi
Conditions de domicile	Aucune	Aucune
Conditions de ressources	Aucune	Aucune
Validité de la demande	Initiative du salarié	Après validation du référent Pôle Emploi
Nature des actions	Formation référencée sur le site www.efigip.org	Formation référencée sur le site www.efigip.org
Financeur	OPCA ou Employeur	OPCA du dernier employeur et/ou Pôle Emploi
Montant et durée	Déterminé par les financeurs	Déterminé par les financeurs
Déroulement	Voir conditions catalogue de l'UP	Voir conditions catalogue de l'UP
Condition d'accès à la formation	A la date de signature de la convention par les financeurs	A la date de signature de la convention par les financeurs

VOTRE FORMATION

	DCF	AUTRES SITUATIONS
	Toute personne non imposable et domiciliée sur le Territoire de Belfort	Demandeur d'emploi inscrit à Pôle Emploi, bénéficiaire du RSA, étudiant et Contrat d'apprentissage ou de professionnalisation
	Exclusivement Territoire de Belfort	Aucune
	Non soumis à l'IRPP	Aucune
	Après validation par l'UP	Initiative individuelle
	Formation référencée sur le catalogue de l'UP (hors voyages et excursions)	Ne concerne que les langues et l'informatique
	État - Conseil départemental 90 - Ville de Belfort	Adhérent
	Nous consulter 48h/saison maximum	Réduction 10 % du tarif catalogue
	Voir conditions catalogue de l'UP	Voir conditions catalogue de l'UP
	A la date de signature de la convention par le stagiaire	A la date d'inscription et de paiement

Grande Foire aux livres de l'Est de la France 2015

Centre de Congrès Novotel/Atria de Belfort

Horaires
Semaine : 14h -19h
Week-end : 10h -19h non stop
Plus de 270 000 livres présentés au public cette année …

Ouverture le jeudi 8 octobre :
La 42ème foire aux livres ouvrira ses portes le jeudi 8 octobre à 14h.
Possibilité offerte aux classes littéraires de venir découvrir la foire le jeudi après-midi et le vendredi après-midi.
Samedi 10 octobre - Dimanche 11 octobre week-end d'ouverture
- Dégustation des vins de **La Miotte** (sous réserve)
- « **Talents d'Artisans** » se tiendra dans les salons Nobel de l'Atria. Pour la 5ème année consécutive, la coopération entre la Chambre des Métiers et Livres 90 est renouvelée. Échanges d'animations entre les deux structures durant tout le week-end.
- **Alain Philip** présentera plusieurs techniques de **gravures et de réalisations d'estampes**. Le public pourra ainsi découvrir cet art minutieux et fascinant.
- Présence du **Club de Reliure de Bavilliers**.
Semaine jeunesse du 12 octobre au 18 octobre avec le concours du Conseil départemental et de l'Inspection d'académie, le jeune public retrouvera plusieurs auteurs de livres jeunesse dans les classes dès le jeudi matin et le vendredi. Sur la foire, ces mêmes auteurs viendront dédicacer en fin de soirée.
- Présence du stand de l'éditeur « **Le jardin des mots** » dans le Kipling du lundi 12 au vendredi 16.
- Présence de la **Plieuse Déco-Délire** du mercredi 14 au dimanche 18, également dans le Kipling.
- Démonstration de **l'ADAPEI**, couvreurs de livres
Samedi 17 octobre et Dimanche 18 octobre week-end jeunesse
Nous aurons le plaisir d'accueillir les auteurs jeunesse suivants:

Isabelle Schuffeneker ; Luc Turlan ; Chantal Robillard ; Yo Tuerlin-Rouxel ; Roselyne Bertin ; Renée Billot /Denis Bringard ; Régis Delpeuch

- Présence du stand **AZ IMPRIMERIE.**

Semaine du 19 au 23 octobre
- Présence du stand **des éditions Tensing** dans le Kipling dès de mardi matin 20 octobre jusqu'au 26. Animations en semaine par des séances de dédicaces sur le stand.
- Démonstration de **l'ADAPEI**, couvreurs de livres.

- Mise en place d'une exposition photos de **René Claudel** sur «**Les 1000 étangs** » à partir du vendredi 23 octobre, mixée avec les **50 ans** de « **Le Corbusier : une église** »

Samedi 24 Octobre - Dimanche 25 octobre Salon des auteurs « Savoureusement Lire »

Plus de 80 auteurs sont retenus pour ce salon, voir liste ci-dessous

Guy Louis Anguenot ; Alain Bérard ; Marie Bertrand ; Jean-Claude Birquy ; Georges Bischoff ; Martine Blanchard ; Marie-Thérèse Boiteux ; Sandrine Bonas ; Isabelle Bruhl-Bastien ; Monique Cachod ; Benoit Camus ; Gérard Cardonne ; Josiane Céccato ; Jean-Marie Choffat ; Jean-Louis Clade ; René Claudel ; Emmanuel Cockpit ; Stéphanie Couturier ; Martial Debriffe ; Catherine Demesy ; Philippe Dessoulier ; Jean-Claude Diemer ; Danièle Drab ; Daniel Durant ; Roger Faindt ; Bernard Fintz ; Bernard Fiscback ; Gaston Frenay ; Jonathan Frickert ; Patrick Frickert ; Gilles Galliot ; Laetitia Gand ; Clémentine Garnier ; Ghislain Gilberti ; Claude Gilles ; Claude Gillot ; Claude Goudron ; Dominique Gros ; Christophe Grudler ; Gilles Guéritault ; Alain Guillaume ; Claude Guillemin ; Claudie Guimet ; Renée Hallez ; Bernard Hautecloque ; Eric Jacquet-Lagreze ; Françoise Jeudy ; Jean-Michel Jeudy ; Nicolas Kempf ; Philippe Koeberle ; Fabienne Lab ; Jean-Pierre Laugel ; Jean-Marie Lentz ; Sébastien Lepetit ; Mélodie Lombardot ; Nathalie Lombardot ; Isabelle Loredan ; Martine Maffly ; Aurore Mamet ; Annie Marandin ; Jean-Pierre Marandin ; Dominique Mausservey ; Georges Millot ; Guillaume Perrot ; Claude Personneni ; Gérald Pietreck ; Marie-Thérèse Pliot-Lecrille ; France Privat ; Annie Ramos ; Danièle Rehn ; Marie Josephe Riot ; Jean-Louis Romain ; Philippe Rouply ; Damien Roussel ; Daniel Seigneur ; Françoise Théret ; Jean-François Thiery ; Hervé Thiry-Duval ; Yves Turbergue ; Bernard Umbert ; Michel Vernus ; Henri Weigel

- Remise du **Prix littéraire de la Ville de Belfort** le samedi 24 en fin d'après-midi.

Semaine du 26 au 30 octobre

- Démonstration de **l'ADAPEI**, couvreurs de livres.
- Exposition photos de **René Claudel** (du 23 octobre au 1er Novembre)

Samedi 31 octobre - Dimanche 1er Novembre

- Présence de **Claude Mangin** et son atelier de reliures et dorures d'art
- La présence d'auteurs en tables, confirmés ou non, en location de table venant à la rencontre du public est reconduite cette année à la demande des auteurs eux-mêmes.
- Dictée Belf'Ortho à l'ATRIA, sans faute, le samedi à 15h.
- Présence attendues des Caves Mutualistes de Valdoie
- Tombola

Index alphabétique

A	Activités ludiques	p. 58
	Adhésion	p. 7, 9
	Allemand	p. 37, 40
	Allergies	p. 63, 75, 76
	Anglais	p. 35, 40
	Annulation	p. 10
	Aquarium	p. 72
	Arabe	p. 39
	Art	p. 13, 15, 20, 22, 23, 27, 28, 64
	Atelier du savoir	p. 20
	Atelier Pédagogique Personnalisé	p. 49
	Automne	p. 61
B	Blanquette	p. 69
	Bouchées	p. 74
	Bœuf	p. 69
	Bulletin d'inscription	p. 7
C	Calendrier des congés scolaires	p. 10
	Calligraphie	p. 26, 70
	Carotte	p. 75
	Cassoulet	p. 63
	Champignons	p. 61
	Chinois	p. 39
	Chocolat	p. 62, 69
	Choucroute	p. 68
	Conférences	p. 13, 24, 29
	Consommer autrement	p. 63, 70, 76
	Coût des activités	p. 10
	CPF	p. 7, 8, 10, 80, 81
	Cuisine	p. 61, 68, 74
D	DCF	p. 80, 81
	Découvertes du patrimoine	p. 14, 16, 19, 23, 27, 28
	Découvertes gastronomiques et culinaires	p. 61, 69, 75
E	Enluminure	p. 64
	Escargots	p. 61
	Espagnol	p. 38
	Europe	p. 18, 56
	Eutonie	p. 25, 30, 65, 71
	Evénements de rentrée	p. 6
F	Famille	p. 14, 15, 21, 22
	Faire financer sa formation	p. 10, 80, 81
	Fatigue	p. 64, 66, 77
	Flans	p. 61
	Foie	p. 76
	Foire aux livres	p. 82, 83
	Français	p. 21, 43, 48
	Franche-Comté	p. 14, 16, 19, 23, 27, 28, 29, 61, 62, 69, 74, 75, 76
	Français Langue Etrangère	p. 43
G	Gluten	p. 63, 75
	Grossesse	p. 71
	Guitare	p. 13

H	Histoire	p. 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 25, 26
	Hiver	p. 68
	Homard	p. 62
	Huiles essentielles	p. 63, 70, 76, 77
I	Informations pratiques	p. 9, 10
	Informatique	p. 49
	Inscription	p. 7, 8, 9, 10
	Italien	p. 38
J	Japonais	p. 39
	Jardin	p. 66, 67, 72, 73, 78
	Junior	p. 24, 40
L	Langue	p. 33
	Langue des Signes Française	p. 26, 41
	Lecture	p. 17, 45, 46
	Littérature	p. 18, 20
M	Massage	p. 77
	Macarons	p. 70
	Musée	p. 22, 23
N	Nature	p. 66, 67, 72, 73, 78
	Naturopathie	p. 63, 64, 65, 66, 70, 71, 76, 77
O	Orchidée	p. 72
	Optymo	p. 86
	Oiseaux	p. 66, 78
P	Parfums	p. 64
	PCIE	p. 49
	Permaculture	p. 78
	Photographie et numérique	p. 53
	Philosophie	p. 14, 21, 25
	Plats célèbres	p. 63, 70
	Poissons	p. 69
	Portrait	p. 22
	Potager	p. 67, 72, 73, 78
	Pratiques corporelles	p. 25, 26, 30, 65, 66, 71, 77
	Printemps	p. 74
	Produits du terroir	p. 61, 68, 74
R	Relaxation	p. 25, 26, 30, 65, 66, 70, 71, 77
	Rein	p. 64
	Révision du français	p. 48
	Russe	p. 39
S	Senior	p. 29, 30
	Société	p. 14, 15, 18, 20, 21, 22, 25, 26
	Soutien scolaire	p. 40
	Sciences	p. 16, 28
T	Tomates	p. 72, 73, 78
	TCF	p. 47
	Tour du monde des langues	p. 39
V	Valeurs de l'UP	p. 79
	Verrines	p. 76
	Vidéo et numérique	p. 53
	Vin	p. 62, 69, 76
	Voyages	p. 56
Y	Yoga	p. 25, 26, 65, 71

EN BUS, EN VÉLO, EN AUTO ?

Optymo, votre offre de mobilité

Bus :
- Un réseau urbain (ligne 1 à 5)
- Un tarif de 1 € le trajet (hors TPMR*)
- Un coût mensuel plafonné à 34 € par mois ou 11 € en tarif réduit*

Vélo en libre-service :
- 250 vélos en libre-service répartis sur l'agglomération belfortaine
- Un tarif de 0,02 €* la minute

Auto en libre-service
- Des autos en libre-service sur l'agglomération belfortaine
- Un tarif de 0.20 à 0.35 € du km et de 1 à 2.50 € de l'heure selon le modèle de véhicule

OFFRE SPÉCIALE ADHÉRENT(E)
Pour toute nouvelle demande de Pass Optymo
Un mois de bus vous est offert !

* Plus de renseignements sur optymo.fr ou dans l'une de vos agences

N° Vert 0 800 304 863
(appel gratuit depuis une ligne fixe)
Espace Optymo - Rue de Madrid - **Agence Optymo** - Bd Carnot - Belfort | **www.optymo.fr**

optymo

L'IDEE-Université populaire est subventionné par la Ville de Belfort, le Conseil Départemental du Territoire de Belfort, le Conseil régional de Franche-Comté, la Préfecture du Territoire de Belfort et l'État (DDCSPP).

PARTENAIRE /

optymo
Le meilleur moyen de joindre les deux bouts

L'ASSOCIATION / BUREAU

Président : Jean-Jacques LEVY
Vice-présidente : Brunhilde BARUTEAUD
Trésorier : Daniel PIERQUET
Secrétaire : Marie-Antoinette VACELET
Assesseurs : Monique CHABOT, Bernard MAIRE, Bernard POTHUS

LES PERMANENTS

Directeur : Alain CHARMILLOT
Secrétaire générale : Christine BATLLE
Contrôle de gestion : Séverine RICHARD
Chargée des programmes : Anne VAUCLAIR

IDEE – UNIVERSITE POPULAIRE

École Raymond Aubert
25 rue de la 1ère Armée Française
BP 254 - 90005 BELFORT Cedex
Tél. : 03 84 28 70 96 - Fax : 03 84 28 76 10
Courriel : ideeup@gmail.com
www.ideeup.org